

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2006

Nr. 123



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2006

Nr. 123

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Der Deutsche Olympische Sportbund beginnt und wir sind dabei!	3
---	---

Magazin

Bedeutsame Gründung des Deutschen Olympischen Sportbundes	4
Aikido und die Vermittlung der Werte dieser Kampfkunst in der heutigen Zeit	7
Tradition aktuell	24
Besuch bei den Aikidoka in Eisenach	25
Aikido-Osterlehrgang 2006 in Frankfurt	25
Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ für die TSG Stuttgart	29
DAB-Fortbildung im Erzgebirge	30
Konzentration und Schweiß in Hannover	31
Aikido-Telegramm	32
Anschriften aktuell	33
Wichtige Termine	33
Das stand in „aikido aktuell“	34

Daten und Fakten

Einl. zum BWL III ab 2. Dan 16. – 23.09.2006 im LZ Herzogenhorn	35
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu 7. – 14.10.2006 im LZ Herzogenhorn	36
Einl. zum BL des DAB am 21./22.10.2006 in Bruchsal	37
Einl. zum BL des DAB am 04./05.11.2006 in Frankfurt	38
Einl. zum Fachübungsleiterlizenz-B-Lehrgang 30.11. – 03.12.2006 in Karlsruhe	39
Änderungen zum Lehrgangsplan des AVBW 2006	41
Lehrgangsplan des DAB 2007	41

Titelbild:

Meister Paul Froehly, 5. Dan Aikido, beim Osterlehrgang des Aikido-Verbands Hessen in Frankfurt 14. – 17.04.2006



Der Deutsche Olympische Sportbund beginnt und wir sind dabei!

Liebe Aikidoka,

diese aa-Ausgabe ist bezeichnenderweise Nr. 123. Denn es gründete sich gerade der Deutsche Olympische Sportbund und macht nun die Schritte 1 – 2 – 3. Die gleich nach der Gründung erfolgte Klausurtagung des DOSB-Präsidiums lässt auf die rasche Präsentation eines Arbeitsprogramms hoffen; das Tempo ist beachtlich, sollte aber einem kontrollierten, reflektierten Handeln Raum und Zeit lassen.

Der DAB ist bei dem Reform- und Integrationsprozess unmittelbarer Wegbegleiter: Wie im Leitartikel zur vorletzten aa-Ausgabe geschrieben, wurde ich von unserer Verbändegruppe, den VmbA (Verbände mit besonderen Aufgaben), als deren Vertretung im DOSB-Präsidialausschuss Breitensport/Sportentwicklung vorgeschlagen und nun am 20. Mai einstimmig von der konstituierenden Mitgliederversammlung gewählt. Das macht mich stolz – auf uns alle, unsere Arbeit, unsere Kompetenz und unser Miteinander. Freude macht mir der DAB wie unsere gesamte Verbändegruppe: Es waren in Frankfurt fast alle da und beeindruckten durch Energie und Werteorientierung. Ich konnte am 20. Mai direkt nach der Wahl dem DOSB-Präsidenten Dr. Thomas Bach ein von den VmbA-Verbänden unterzeichnetes Glückwunschsreiben überreichen. Vielleicht hebt er es auf und denkt einst an seine erste Präsenz in unserem Kreise am 19.05. zurück.

Die Festlichkeiten von Frankfurt mit ihren vielen Begegnungen am Rande vermittelten das Gefühl, dass wir alle Teil eines

großen Ganzen sind, DES EINEN DOSB! Sicherlich muss dieser noch zusammenwachsen und ich hoffe, dass diejenigen, welche das Präsidium in der Abstimmung nicht unterstützen mochten, gleichfalls hinter dem DOSB stehen und diesen aktiv mitgestalten.

Bei allem Positiven sollte der Grund der Fusion im Blick bleiben: Unsere Zeiten brauchen ein effizientes Handeln, eine enge Zusammenarbeit im Ehrenamt und – sofern in den Verbänden vorhanden – von Ehren- und Hauptamt. Dass sich durch die Fusion Einspareffekte mit einer erneuten finanziellen Fördermöglichkeit des Breiten- und Gesundheitssportbereiches ergeben, ist sehr zu wünschen. Es können hoffentlich gleichfalls die Ausgaben aufgefangen werden, die sich beispielsweise durch die Zusammenführung der DSB- und NOK-Verwaltungsapparate oder aber durch Aktualisierungsnotwendigkeiten in den DOSB-Mitgliedsverbänden ergeben wie den Neudruck von Satzungen, Briefbögen, Werbematerial usw.

Denn der DOSB sollte rasch und unbelastet in die Zukunft durchstarten können und nicht nur den Sport intern, sondern auch die gesamte Bevölkerung mitziehen. Dafür brauchen wir einen freien Sinn für die richtige Prioritätensetzung, Spaß an Sport in Theorie und Praxis und eben einiges Geld.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit allen Wegbegleiterinnen und -begleitern die Entwicklung des DOSB zu unterstützen.

Gratulation dem neuen DOSB-Präsidium und uns allen, auf eine gute Zukunft!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure



Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Bedeutsame Gründung des Deutschen Olympi- schen Sportbundes

Der 19. und 20. Mai 2006 waren für den Sport in Deutschland zwei wichtige Tage: Der DSB (Deutscher Sportbund) und das NOK (Nationale Olympische Komitee) fusionierten in Frankfurt/M. zum Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), in welchem der DAB nun Mitglied ist.

Bei der Verbändekonferenz, welcher der DAB angehört, verwies die Vorsitzende (und DAB-Präsidentin) Dr. Barbara Oettinger am Nachmittag des 19.05. auf die historische Bedeutung dieses Treffens als letzter Sitzung im „alten“ DSB mit drei Untergruppen (Verbände mit besonderer Aufgabenstellung, Verbände für Wissenschaft und Bildung, Förderverbände).

Ab der DOSB-Gründungsversammlung am 20.05. würde daraus die einheitliche Mitgliedergruppe der Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) mit einer Konferenz, die satzungsgemäß den Konferen-

zen der Spitzenverbände und der Landessportbünde gleichgestellt ist.

Barbara Oettinger betonte, dass sich die VmbA bereits jetzt gut in der neuen Organisation aufgehoben fühlten, wie der stete Austausch in den Fusionsmonaten und die Anwesenheit in Frankfurt zeigte: 18 der 19 Mitgliedsverbände waren da, z. T. mit mehreren Vertretern, wie auch DAB-Vizepräsident Organisation Manfred Jennewein die Gremiensitzungen des 19. und 20. Mai begleitete.

Barbara Oettingers Dank galt neben dem für die Unterstützung in den eigenen Reihen besonders auch den scheidenden Präsidien von DSB – wie dem bei der Konferenz anwesenden DSB-Präsidenten Manfred von Richthofen, der am Folgetag zum DOSB-Ehrenpräsidenten ernannt wurde – und NOK sowie dem verantwortlichen Hauptamt.

Sie hatte die große Freude, den designierten, am Folgetag mit großer Mehrheit gewählten DOSB-Präsidenten Dr. Thomas Bach willkommen heißen zu können, der ihrer Einladung gerne gefolgt war. Er trug der Konferenz seine Ideen zur DOSB-Füh-



Die Präsidentin des DAB Dr. Barbara Oettinger
und Vizepräsident Organisation Manfred Jennewein
bei der DOSB-Gründungsversammlung

rung und -Entwicklung vor. Diese Vorstellung kam allenthalben gut an, zumal er zusagte, sich für den Breitensport einzusetzen und sich nach Möglichkeit auch um dessen finanzielle Ausstattung zu kümmern; gleichfalls versprach er, die Kompetenzen dieser Verbändegruppe im neuen DOSB abzurufen. Bei der für ihn wichtigen Ausrichtung auf „Werte“, die im Mittelpunkt seiner Ansprache beim Festakt in der Paulskirche standen, seien die VmbA eine feste Größe.

Der Vorsitzende der Deutschen Sportjugend Ingo Weiss und der dsj-Geschäftsführer Martin Schönwandt begleiteten die Konferenz ebenso wie die Generalsekretäre von DSB (Dr. Andreas Eichler) und NOK (Bernhard Schwank).

Dr. Eckehard Wienholtz, der neue Vorsitzende der Ständigen Konferenz der Landessportbünde, war erstmalig bei einem VmbA-Treffen dabei. Barbara Oettinger gratulierte ihm im Namen der Verbändegruppe recht herzlich, wünschte ihm viel Erfolg im Amt und dankte auch ihm viel-

mals für seine Unterstützung im Fusionsprozess; so war er Mitglied der Findungskommission von DSB und NOK, die sich mit der Nominierung der Kandidatinnen und Kandidaten für Präsidium und Präsidialausschüsse beschäftigt hatte.

Bei der konstituierenden Mitgliederversammlung des DOSB als DSB- und NOK-Nachfolgeorganisation hin zu EINER gestärkten deutschen Sportorganisation am 20.05. stand die Besetzung von Gremien durch Wahl im Mittelpunkt: Präsidium, Präsidialausschüsse Leistungssport und Breitensport/Sportentwicklung sowie die Wahl von persönlichen Mitgliedern.

Im Dezember 2005 hatte sich die VmbA-Konferenz schon einstimmig auf den Vorschlag von Barbara Oettinger als satzungsgemäße VmbA-Vertretung im Präsidialausschuss Breitensport/Sportentwicklung ausgesprochen. Die VmbA-Gruppe sowie der Deutsche Betriebssportverband mit seinem Präsidenten und stellvertretenden Konferenzvorsitzenden Uwe Tronnier reichten diesen Vorschlag bei der Fin-



Dr. Barbara Oettinger gratuliert dem neuen DOSB-Präsidenten Dr. Thomas Bach

dungskommission ein, welche sie dann der konstituierenden DOSB-Mitgliederversammlung zur Wahl vorschlug. Jene wählte die Trägerin des 5. Dan Aikido, gleichfalls Mitglied der Technischen Kommission des DAB, einstimmig in den Präsidialausschuss, wo die Ärztin und ausgewiesene Expertin im Gesundheits- und Breitensport, ihre Kompetenzen einbringen kann.

Der Glückwunsch galt ihr auch für ihren Einsatz für die Verbändegruppe, deren bereits erwähnte große Präsenz als Zeichen ihrer erfolgreichen Arbeit beschrieben wurde.

Ein Empfang der hessischen Regierung, ein weiterer durch die Oberbürgermeisterin der Stadt Frankfurt Petra Roth in den Römerhallen sowie ein Festakt in der Paulskirche mit Live-Übertragung im ZDF bildeten ebenso einen würdigen Rahmen zur Gründung des DOSB wie beispielsweise mit Liebe fürs Detail gestaltete DOSB-Anstecker (ein Medienvertreter: „Ich bin gespannt, wann es die ersten bei eBay zu ersteigern gibt.“).

Illuster auch die Schar der Grußwortrednerinnen und -redner sowie Gratulantinnen und Gratulanten: Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel, Innenminister Dr. Wolfgang Schäuble, IOC-Präsident Dr. Jacques Rogge, Ministerpräsident Dr. Roland Koch u. a.

Die Führungsgremien des DOSB

Präsidium:

- Präsident: Dr. Thomas Bach
- Vizepräsident Leistungssport: Eberhard Gienger
- Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung: Walter Schneeloch
- Vizepräsident Wirtschaft und Finanzen: Hans-Peter Krämer
- Vizepräsidentin Bildung und Olympische Erziehung: Prof. Dr. Gudrun Doll-Teppe
- Vizepräsidentin Frauen und Gleichstellung: Ilse Ridder-Melchers
- Vorsitzender der Deutschen Sportjugend (dsj): Ingo Weiss
- Vertreter der Athleten: Stefan Forster
- Deutsches IOC-Mitglied: Walther Tröger

- Generaldirektor: wird vom Präsidium berufen

Präsidialausschuss Leistungssport:

Vertreter/-innen der olympischen Spitzenverbände:

- Prof. Dr. Eike Emrich
- Roland Geggus
- Olaf Heukrodt
- Sabine Reuß

Vertreter der nichtolympischen Spitzenverbände:

- Gunter H. Fahrion

Vertreter der Landessportbünde:

- Lutz Arndt
- Dr. Dietrich Gerber

Athletenvertreter:

- Christian Keller

Präsidialausschuss Breitensport/Sportentwicklung

Vertreter/-innen der Landessportbünde:

- Hermann Höfer
- Heinz Janalik
- Dr. Petra Tzschope

Vertreter/-innen der olympischen Spitzenverbände:

- Dr. Karin Fehres
- Gisela Hinnemann
- Margit Stoppa

Vertreter der nichtolympischen Spitzenverbände:

- Prof. Dr. Franz Brümmer

Vertreterin der Verbände mit besonderen Aufgaben:

- Dr. Barbara Oettinger

Persönliche Mitglieder:

Olympiateilnehmer/-innen:

- Heike Drechsler
- Claudia Pechstein
- Birgit Prinz
- Rolf Rabe
- Henrik Stehlik

Vorschlag der Vollversammlung der Aktivensprecher:

- Claudia Bokel
- Uschi Disl
- Andreas Dittmer
- Stefan Forster
- Christian Keller

Weitere Persönlichkeiten:

- Dr. Richard von Weizsäcker
- Thomas Langhoff
- Rosi Mittermaier-Neureuther
- Dr. Klaus Steinbach
- Jürgen R. Thumann

*Dr. Thomas Oettinger,
DAB-Geschäftsstelle*



Aikido und die Vermittlung der Werte dieser Kampfkunst in der heutigen Zeit

Zulassungsarbeit von Wolfgang Schwatke für die Prüfung zum 5. Dan Aikido

(Fortsetzung aus Heft 2/2006)

Vor diesem Hintergrund war es auch Ueshibas Bestreben, von Takeda Sokaku als Schüler angenommen zu werden, um das Daito-Ryu Aikijujutsu zu erlernen. Er studierte bei ihm diese waffenlose Kampfform während der nächsten sieben Jahre. Nach dieser Zeit erreichte er die Position eines „Kyoyu Dairi“, die ihm die Meisterschaft über das Beherrschen von Daito-Ryu-Techniken (118 Grundformen, 80 Aikijujutsu-Okugi-Techniken, 60 Hiden-Okugi-Techniken und 84 Yoshin-yo-no-Techniken) bestätigte.

Nur zwei Schüler von Takeda Sokaku, Sagawa Yokiyoshi und Hisa Takuma, erreichten die Position „Kaiden“, von denen Sagawa Yokiyoshi sogar die Position „Soden“ bekleidete, welche alle Techniken des Daito-Ryu Aikijujutsu beinhaltete (2884 Waza-Formen, einschließlich dem Umgang mit dem Schwert, dem Stab, zwei Schwertern, dem Speer, mit Stöcken, dem Stahlfächer, dem Wurfgeschoss und dem Kurzschwert). Sagawa wurde als Nachfolger von Takeda Sokaku der 36. Leiter des

Daito-Ryu Aikijujutsu. Er gab diese Position aber an den Sohn seines Meisters, Takeda Tokimune, nach dessen später Rückkehr aus dem Krieg weiter.

Im Jahre 1919 traf Ueshiba Morihei erstmalig mit Deguchi Onisaburo zusammen. Dieser damalige Führer der Omotokyo-Sekte war in Ayabe (Präfektur Kyoto) ansässig. Omotokyo bedeutet sinngemäß „Sekte der großen Quelle“ und entstand während der Meiji-Periode. Von den Inhalten dieser Lehre und von der Persönlichkeit des Sekten-Führers Deguchi Onisaburo beeindruckt, zog Ueshiba Morihei im Jahre 1920 mit seiner gesamten Familie zum Hauptsitz der Omotokyo-Sekte nach Ayabe. Dort erhielt er Kenntnis von den zahlreichen Geheimlehren der Yamabushi („Krieger der Berge“). Diese mittelalterlichen Krieger waren Anhänger der esoterischen buddhistischen Mikkyo-Sekte und wurden auch Yamabushi no gyoja oder Shugenja genannt, da sie sich zeitweise in die Einsamkeit der Berge zur strengen Enthaltensamkeit zurückzogen. Zahlreiche Yamabushi übten dabei die Kampfkünste mit dem Ziel, Körper und Geist gleichermaßen zu schulen. Ziel der Omotokyo-Sekte war letztendlich, ein „Weltreich des Friedens“ unter japanischer Herrschaft zu schaffen. Bei der Durchsetzung ihrer Ziele kam die Sekte in gefährliches politisches Fahrwasser, als Deguchi Onisaburo sich selbst als Herrscher des japanischen Reiches ernannte und sich somit vor den Tenno setzte. So kam es zu wiederholten Verhaftungen und zur Sprengung des Sekten-Hauptgebäudes in Ayabe durch die Polizei. Die in dieser Zeit auf ca. 2 Millionen Mitglieder angewachsene Sekte versank nach dem 2. Weltkrieg in die Bedeutungslosigkeit.

1927 verließ Ueshiba Morihei seinen Wohnort in Ayabe und trennte sich damit zumindest räumlich von der Omotokyo-Sekte. Dieser Entschluss erfolgte auf Anraten von Deguchi Onisaburo, der ihm darlegte: „Deine Aufgabe im Lebens ist es, der Welt die Bedeutung des Budo zu vermitteln.“ So zog er nach Tokyo und entwickelte dort seine auf dem Aikijujutsu ba-

sierende Kampfkunst in den mehreren von ihm eröffneten Dojos – so auch im 1931 gegründeten Dojo „Kobukan“ – weiter. Neben seinen dortigen Trainingsstunden lehrte er auch an Militär- und Polizeischulen. In dieser Zeit entstanden Verbindungen zu Admiral Takeshita sowie General Asano, die als Förderer seiner damals von ihm „Aiki-Budo“ bezeichneten Kampfform galten und ihm dazu verhalfen, seine immer weiter entwickelte Kampfkunst 1941 vor der kaiserlichen Familie im Sainenkan-Dojo des Palastes vorstellen zu dürfen.

Der Ausbruch des 2. Weltkrieges hatte zur Folge, dass viele seiner Schüler und Weggefährten zu Tode kamen und er bereits zu diesem Zeitpunkt bereute, an den Militärakademien unterrichtet zu haben. Dies führte dazu, sich 1942 aus Tokyo zurückzuziehen und in einem kleinen Dorf namens Iwama niederzulassen. In dieser friedvollen Umgebung trainierte und meditierte er, bis seine langjährige Suche nach der Essenz des Budo mit dem Entstehen der Kampfkunst Aikido – als ein Weg des Friedens – ihre Erfüllung fand.

Seine persönlichen Erlebnisse im japanisch-russischen Krieg und mit der Omoto-kyo-Sekte in der Mandschurei, bei denen er nur knapp seiner Hinrichtung entgehen konnte, sowie das sinnlose Sterben seiner Schüler und Weggenossen im 2. Weltkrieg brachten ihm die Erkenntnis, dass Kampfkünste nur dazu dienen sollen, Menschen und deren Umwelt zu schützen. Ein Zerstören und Töten von Leben widerspricht dem Ziel des Budo und somit auch der Geisteshaltung des Aikido.

Auch die Erkenntnis, dass ein Konflikt nie mit Kampf beendet werden kann, sondern nur, wenn der Aggressor von seinem nutzlosen Tun überzeugt wird, führte zum Ziel des Aikido, die Konfliktvermeidung (Dialog) der Konfliktbeseitigung (Kampf) vorzuziehen.

Diese wesentlichen geistigen Aspekte ließ Ueshiba Morihei in sein Aikido einfließen und gestaltete vor diesem Hintergrund seine für das Aikido typischen Techniken.

Diese unterscheiden sich wesentlich von den Techniken des Aikijujutsu. Während

nach wie vor die Ausführungen der Techniken des Aikijujutsu auf das Zerstören des Angreifers ausgerichtet sind, sind die Techniken des Aikido zwar durchaus von „belehrender Strenge“, aber sie halten die Möglichkeit offen, der Angriffskraft angemessen entgegenzutreten.

Zudem ist Aikido eine reine Form der Verteidigung, sodass von einem Aikidoka nie ein Angriff ausgehen darf.

Daher ist Aikido ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe.

Neben der Möglichkeit, sich mit den Techniken des Aikido wirkungsvoll verteidigen zu können, nimmt der Aspekt der positiven Persönlichkeitsentwicklung eine bedeutende Stellung ein. Wie in anderen Kampfkünsten soll das intensive, beständige und lang dauernde Üben der technischen Fertigkeiten dazu dienen, Körper und Geist der Übenden in einen harmonischen Einklang zu stellen, um sie letztendlich eins werden zu lassen.

Nur wer mit sich selbst im harmonischen Einklang steht, ist in der Lage, diese positiven Aspekte des Lebens an seine Mitmenschen und seine Umwelt weiterzugeben.

Das grundlegende Ziel von Ueshiba Morihei, seine Kampfkunst dafür einzusetzen, Feindseligkeiten unter den Menschen abzubauen und der Welt mehr Frieden zu bringen, soll der Ansporn jedes Aikidoka sein, Aikido nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb des Dojos zu fördern und zu verbreiten.

06 Wertevorstellungen im Aikido

Die Entstehungsgeschichte des Aikido berichtet über verschiedene Quellen, welche die Geisteshaltung dieser Kampfkunst nachhaltig beeinflussten und bis in die Gegenwart auszeichnen.

So wissen wir zwischenzeitlich, dass denjenigen, welche die Kriegskünste (Bujutsu) ausübten, neben dem Gebrauch der Waffen zum Zerstören oder Töten des Gegners gleichfalls Wertvorstellungen vermittelt wurden, die ihr Verhalten zu sich selbst, aber auch zu bestimmten Personen

ihrer näheren Umgebung (z. B. Familie, Lehnsherren) bestimmten. Die Wandlung vom Bujutsu zum Bushido ließ den ursprünglich vorrangigen Gedanken des Kampfes und Tötens so weit in den Hintergrund treten, dass die in gewissem Maße schon vorhandenen Wertvorstellungen des Zen-Buddhismus, Shintoismus und Konfuzianismus nun verstärkt und nachhaltig in die Kampfkünste einfließen und somit das entstandene Vakuum füllten.

Die aus dieser geistigen Ergänzung entstandene neue Geisteshaltung hatte für die Kampfkünste zur Folge, dass alle Kampfkünste Japans, die auf die gleiche Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte zurückgehen, auf gemeinsamen Wertvorstellungen basieren und dass das Praktizieren ihrer jeweiligen Techniken der positiven Entwicklung der Übenden (Budoka) dienen soll.

Dieses gemeinsame Ziel der persönlichen Vervollkommnung ist auch beispielhaft für die gegenwärtig praktizierten japanischen Kampfkünste Iai-Do und Kyu-Do.

Unverändert soll das intensive und ernsthafte Üben des Schwertziehens oder des Pfeilabschießens vorrangig dazu dienen, gleichermaßen positiv auf die körperliche und geistige Entwicklung der Übenden Einfluss zu nehmen. Bei den Veränderungen der genannten Kampfkünste zu Budo-Disziplinen hat eine einschneidende Wandlung in technischer Hinsicht – Gebrauch der Waffen (Technik-Ausführung) und elementare Zielsetzung der Waffen – jedoch nicht stattgefunden.

Im Gegensatz dazu erfolgten bei der Wandlung vom Aikijujutsu zum Aikido wesentliche Veränderungen in technischer Hinsicht. So sind beispielsweise die Anwendung des Tenkan-Prinzips, der Verzicht auf die den Angreifer zerstörende Technikausführung sowie das Prinzip der reinen Selbstverteidigung wesentliche Unterscheidungsmerkmale gegenüber dem Aikijujutsu. So formte der Begründer die vom Aikijujutsu übernommenen Techniken für sein Aikido nach seinen Prinzipien unter dem Aspekt der Friedens- und Nächstenliebe.

Die Einflüsse des

- Zen-Buddhismus,
- Shintoismus und
- Konfuzianismus

in der Geisteshaltung der Kampfkünste und somit auch in der des Aikido bewirken, dass die Übenden von ihren Lehrern und Lehrerinnen an Verhaltensformen herangeführt werden, die mit den Werten der genannten Lehren in enger Verbindung stehen.

In der nachfolgenden Aufstellung werden die engen Verbindungen zwischen den Grundwerten der jeweiligen Lehren (Quellen) und die daraus resultierenden Verhaltensformen dargestellt. Selbstverständlich erhebt diese keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Zudem entsprechen nicht mehr alle traditionellen Vorgaben oder Gebote dieser Jahrtausende alten Lehren der Geisteshaltung des gegenwärtigen Aikido. Sie waren für die Geisteshaltung der Kriegskünste zumindest zeitgemäß (z. B. bedingungslose Unterordnung gegenüber dem Lehnsherrn, Geringschätzung des Lebens, Patriotismus). Sie sind aber nicht mehr unbedingt mit den Lebensformen der Menschen unserer Zeit in Einklang zu bringen.

Werte des Zen-Buddhismus

❖ **Gelassenheit**

- Dinge auf sich zukommen lassen,
- den richtigen Augenblick abwarten,
- nicht vorschnell, sondern besonnen handeln,
- Abstand gewinnen,
- die „rechte Mitte“ bewahren,
- Ereignisse und Taten ihrer Bedeutung nach einordnen und angemessen reagieren,
- unvermeidliche Dinge akzeptieren

❖ **Selbstbeherrschung**

- Gefühlsregungen situationsbedingt und angemessen kontrollieren,
- sich nicht sprunghaft und zornig verhalten,

- andere Meinungen gelten lassen,
- sich großzügig gegenüber Schwächeren verhalten,
- bereits Unterlegene nicht verletzen

❖ **loslassen können**

- Unvermeidliches akzeptieren,
- nicht an materiellen Dingen haften,
- die eigene Bedeutung und Stellung im Universum erkennen

Werte des Shintoismus

❖ **Loyalität und Redlichkeit**

- zugesagte Unterstützung gewähren,
- Beistand gewähren,
- Versprechen halten,
- verlässlich und berechenbar sein,
- ehrlich und verschwiegen sein

❖ **Schlichtheit**

- in einer natürlichen Form bescheiden sein,
- einfach in seinen Gesten und in seinem Verhalten sein,
- sich zurücknehmen können,
- das Wertvolle in der Einfachheit erkennen

❖ **vernünftiges Handeln**

- angemessen handeln,
- großzügiges Abwägen und Urteilen,
- zielgerichtetes Handeln,
- Probleme ihren Bedeutungen angemessen erkennen, zeitnah aufgreifen und ihre Lösung anstreben,
- sich situationsbedingt aktiv oder passiv verhalten, um eine möglichst einvernehmliche Lösung zu erreichen,
- Vorhaben beständig und zuverlässig ausführen

Werte des Konfuzianismus

❖ **friedliebend sein**

- gegenüber anderen keine hinterhältigen Gedanken hegen,
- grundsätzlich Menschen positiv gegenüber treten,

- großzügig im Verzeihen sein,
- seine friedvollen Gedanken auch im Handeln zum Ausdruck bringen

❖ **gerecht handeln**

- Probleme vorurteilsfrei und somit frei von Sympathien und Antipathien angehen,
- wichtige Entscheidungen möglichst emotionsfrei treffen,
- sich der Rolle als Entscheidungsträger/in bewusst sein

07 Vermitteln der Werte im Dojo

Aikido-Interessierte, die diese Kampfkunst erlernen wollen, fühlen sich zunächst von der Sanftheit und Geschmeidigkeit der harmonischen Kreis- und Spiralbewegungen ebenso angezogen wie von der aufmerksamen Gelassenheit, die von den erfahrenen sich verteidigenden Personen ausgeht. Informieren sich Außenstehende vorweg über Aikido, erfahren sie zudem etwas über den friedliebenden Charakter der Kampfkunst und werden neugierig.

Mit dem Eintritt in eine Aikido-Gruppe bekunden die Interessierten, Aikido unter den Anleitungen einer Lehrerin oder eines Lehrers erlernen zu wollen, die sich ihrer annehmen und sie auf ihrem Weg begleiten.

Einsteiger richten anfangs ihr Hauptaugenmerk verständlicherweise auf das Erlernen der gezeigten Bewegungsformen und der beeindruckenden Techniken. Doch bereits in den ersten Trainingsstunden werden sie den auf den Werten der Kampfkunst beruhenden Verhaltensformen nahe gebracht.

Dankbarkeit, Vertrauen, Verlässlichkeit

Zu Beginn und Ende jeder Trainingsstunde sammeln sich die Aikidoka in der Sitzposition *Zaho*. In dieser Position verbeugen sich die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrerinnen und Lehrer zueinander, ebenso gemeinsam in eine Richtung zu einem Bild des Begründers, einem schmuckvollen Blumengesteck, einer ge-

schmackvollen Kalligraphie etc. Neben der damit sichtbaren Verbundenheit zur japanischen Kultur soll mit diesen vorgegebenen Verhaltensformen die gegenseitige Wertschätzung und Dankbarkeit genauso sichtbar bekundet werden wie das Vertrauen, das die Anfänger ihren Lehrerinnen und Lehrern entgegenbringen.

Mit dem Verbeugen zueinander bedanken sich die Schülerinnen und Schüler für das von ihren Lehrerinnen und Lehrern übermittelte Wissen und deren Wegbegleitung. Gleichzeitig bedanken sich die Lehrerinnen und Lehrer für die Bereitschaft, ihr Wissen und ihre Wegbegleitung anzunehmen.

Das gemeinsame Verbeugen in eine Richtung bedeutet unter anderem die Bereitschaft der Schülerinnen und Schüler, sich im Vertrauen zu ihren Lehrerinnen und Lehrern in die gleiche Richtung zu orientieren und auf den Weg zu begeben. Die Lehrerinnen und Lehrer bekunden ihren Willen, diesem Vertrauen gerecht zu werden.

Diese Bereitschaft, sich bereits frühzeitig für einen noch ausstehenden Erfolg zu bedanken, symbolisiert ein positives Denken und Vertrauen zu anfangs noch nicht so nahe stehenden Personen. Diese Gedanken beinhalten keinen Argwohn, sondern sie sind den Menschen gegenüber wohlwollend und für das künftige Miteinander förderlich.

Dies bedeutet zudem ein Erkennen und Akzeptieren, dass ein Gelingen dieses Vorhabens nur in von beiden Gruppen gleichermaßen entgegengebrachter Offenheit und Verlässlichkeit möglich ist.

Selbstbeherrschung, Rücksichtnahme

Die Techniken des Aikido werden in partnerschaftlichen Rollen geübt. Auch bei diesem wechselseitigen Üben einer Technik verbeugen sich die Aikidoka vor Beginn und nach Beendigung voreinander, um sich beim Gegenüber für die Unterstützung zu bedanken. Dabei bedanken sich die Aikidoka bei den Trainingspartnern auch für die bevorstehende bzw. gezeigte Fürsorge.

Denn im wechselseitigen Einstudieren der Techniken liefert sich der jeweilige Uke

(Angreifer) dem Nage (Verteidiger) dahingehend aus, dass dieser die Wirksamkeit der Techniken an dessen Körper ausprobieren und so für sich erlernen kann. Dabei gewinnt der Nage durch Festhalte- oder Wurftechniken ständig die körperliche Kontrolle über den Uke und wäre dabei im Stand, durch ein rücksichtsloses Anwenden der Techniken diesen ernsthaft zu verletzen. Dass dies nicht geschieht, ist auf ein diszipliniertes Handeln – das heißt ein rücksichtsvolles und daher angemessenes Tun – des Aikidoka zurückzuführen.

Dieses Handeln setzt neben Selbstbeherrschung die Fähigkeit, sich zurückzunehmen, und die Rücksichtnahme gegenüber bereits Unterlegenen voraus, ebenso die Fähigkeit, seine friedvollen Gedanken auch im Handeln zum Ausdruck zu bringen. Unter ständiger Aufsicht der Lehrerinnen und Lehrer werden die Schülerinnen und Schüler an diese Vorgehensweisen herangeführt, daran ständig erinnert und so mit diesem gewünschten Verhalten vertraut gemacht.

Disziplin, Zielstrebigkeit, Ausdauer

Um die zahl- und variantenreichen Aikido-Techniken zu erlernen, ist ein intensives Training unabdingbar. Die Fähigkeit, diese Techniken zu beherrschen, ist nicht durch Beziehungen, Tricks oder irgendwelche Finessen zu erreichen. Hierzu müssen die Übenden über Jahre intensiv und ernsthaft trainieren. Zur Beschreitung dieses – zugegebenermaßen nicht leicht zu gehenden – Weges, müssen die Aikidoka lernen, sich zu disziplinieren und in der Regel andere persönliche Interessen zurückzustellen.

Bedauerlicherweise hat der Begriff „Disziplin“ in unserer derzeitigen Gesellschaft einen negativen Beigeschmack erhalten, da dieser – sicherlich auch aufgrund unserer Geschichte – nur mit willensloser Unterordnung, „Duckmäuserei“ und Meinungslosigkeit in Verbindung gebracht wird. Im Aikido steht dagegen der Begriff für ein Verhalten, sich zum Erreichen eines gesetzten Ziels nicht von äußeren und scheinbar verlockenden Einflüssen ablenken zu lassen,

und für den Besitz der Fähigkeit, sich zeitweiligen Zwängen unterordnen zu können, ohne dabei seine Persönlichkeit aufzugeben.

Zum Erreichen ihres Ziels müssen die Übenden absichtslos – aber nicht ziellos – üben. Dies bedeutet, dass sie sich durchaus ein Trainingsziel setzen sollten, wie z. B. das Bestehen einer Gürtelprüfung oder das Erreichen eines Meistergrades. Jedoch wäre es falsch, von jedem Trainingstag oder Lehrgangsbesuch eine sofort spürbare Verbesserung des eigenen Aikido zu erwarten. Vielmehr müssen sie lernen, sich mit den körperlichen Gesetzmäßigkeiten vertraut zu machen. So heißt es zu begreifen, dass unser Körper durchaus geübte Bewegungsformen registriert, auch wenn wir das eben Gesehene nicht sofort in akzeptable Abläufe umsetzen können. Wird aber intensiv und ausdauernd weitertrainiert, gibt der Körper das Gespeicherte irgendwann frei, um dieses Wissen in die Techniken umsetzen zu können. Im Volksmund heißt es so treffend: „Der Knoten ist geplatzt.“

Für die Übenden bedeutet dies, dass sie neben dem weiteren beständigen Üben diese natürliche Reaktion des Körpers erkennen, die unvermeidlichen und mit dem Intellekt nicht erzwingbaren Zusammenhänge als gegeben annehmen und sich danach zu verhalten lernen.

Zuverlässigkeit, Wohlwollen, Zurücknahme

Wer Aikido lernen will, benötigt dazu zuverlässige Partnerinnen oder Partner. So sind abgesprochene Trainingstermine und Zusagen gerade im Hinblick auf eine Prüfungsvorbereitung einzuhalten.

Insbesondere in der Trainingsvorbereitung bedeutet dies, sich als Uke mit aufrichtigem Herzen zurückzunehmen, um seinem Nage zum Gelingen der Prüfungen zu verhelfen und dessen Fortkommen zu unterstützen.

Für dieses lobenswerte Verhalten werden von den Betroffenen Zuverlässigkeit, Beständigkeit, und die Zurücknahme eigener Interessen in Verbindung mit hohen körperlichen Belastungen – je nach Quali-

tät der angestrebten Prüfung – abverlangt. Gerade das Gelingen der Prüfungen zu einem hohen Schülergrad oder einem Meistergrad offenbart den erfolgreichen Prüflingen, dass sie dieses Ziel nur gemeinsam mit ihren Trainingspartnerinnen oder -partnern erreichen konnten. Diese Erkenntnis sollte neben der verständlichen Freude über das gelungene Vorhaben aber auch zu einer angemessenen Bescheidenheit und Gelassenheit führen. Zudem sollte die Dankbarkeit für die lang dauernde Unterstützung gegenüber den Trainingspartnern durch eigene Taten (Hilfestellung bei deren Fortkommen) zum Ausdruck kommen. Dieses lobenswerte Verhalten bestätigt die Weisheit: „Tue Gutes, so tut man auch dir Gutes.“

Gelassenheit, Wachsamkeit

Beim Einstudieren der Techniken, aber auch insbesondere im Randori (freies Angreifen) steht der Nage dahingehend unter Druck, sich gegen Angriffe mit den zu erlernenden oder den bereits erlernten Techniken verteidigen zu müssen. Zum leichteren Erlernen werden anfangs die Angriffstechniken von den Lehrerinnen und Lehrern vorgeben. Dadurch wird dem Nage die Möglichkeit gegeben, sich im Hinblick auf seine Hand- und Fußstellungen frühzeitig zu positionieren. Im fortgeschrittenen Stadium soll jedoch der Aikidoka seiner Graduierung entsprechend die erlernten Techniken so verinnerlicht haben, dass er einem Angriff – in welcher Form auch immer – mit aufmerksamer Gelassenheit entgegen sieht.

Diese Gelassenheit und die damit verbundenen Verhaltensformen sind elementar für das Aikido. Die Fähigkeit, einen Angriff ohne Emotionen abzuwarten, um dann zum rechten Zeitpunkt wirkungsvoll aktiv zu werden, erfordert ein intensives Üben. Sie setzt beim Aikidoka eine geistige und körperliche Ausgeglichenheit und Stabilität voraus – sie erfordert seine „rechte Mitte“.

Gradlinigkeit, Konsequenz, Einfachheit

Wie bereits mehrfach erwähnt, stellt Aikido eine Form der Selbstverteidigung dar,

die den Weg der Nächstenliebe und des Friedens wählt. Vor diesem Hintergrund begründete Ueshiba Morihei sein Aikido, um mit dessen Techniken den jeweiligen Angriffen angemessen und somit verhältnismäßig entgegentreten zu können. Dieser Aspekt schließt jedoch nicht aus, dass in Fällen der Selbstverteidigung die Anwendung der Techniken gradlinig und konsequent zu erfolgen hat. Ziel der Selbstverteidigung ist daher nicht, eine körperliche Auseinandersetzung unnötig zu verlängern, sondern einen Angriff so schnell wie nur möglich zu kontrollieren.

Diese Vorgehensweise spiegelt sich in einer unkomplizierten Führung der Angriffskräfte sowie in den klaren Schrittfolgen bis zu den abschließenden Verhebelungen oder Würfen wider. Beim Erlernen der Techniken werden die Aikidoka darauf hingewiesen, dass nur die Einfachheit der Technikausführung konsequent zum Ziel – nämlich die Kontrolle über die Angreifer – führt. Schön anzusehende, aber überflüssige Bewegungspassagen sind als Ballast abzuwerfen. Das schließt aber nicht aus, dass beim Einüben der Techniken und zur Stabilisierung der Körpermotorik auch weit greifende und länger führende Bewegungsformen zur Anwendung kommen können. Jedoch sollte der Aikidoka sich in der letzten konsequenten Anwendung der Technik auf eine auf Schlichtheit und Gradlinigkeit basierende Technikanwendung besinnen.

Elemente und Prinzipien des Aikido

Im Aikido wird die Bedeutung dieser Verhaltensformen zusätzlich hervorgehoben, indem sie in den „Elementen und Prinzipien des Aikido“ berücksichtigt werden und dadurch auf den geistigen und technischen Ebenen einen besonderen Stellenwert einnehmen.

Im Hinblick auf ihre praktische Bedeutung – also in der Ausführung der Technik – ermöglicht nur die richtige Anwendung der Elemente eine wirkungsvolle, effiziente Technik.

So zählen zu diesen Elementen beispielsweise:

- Kamae (Stand, Position),
 - der „richtige Abstand“ (Maai),
 - der richtige Zeitpunkt der Angriffsaufnahme und Krafftührung („Erkennen des Augenblicks“),
 - die Gleichgewichtsverlagerung und -brechung (die „rechte Mitte“),
 - die Auswirkung der angewandten Techniken („Erkennen der Zusammenhänge“)
- Sie sind die Bausteine, die erst bei einem richtigen Gebrauch bzw. Einsatz ein stabiles Gebäude bzw. eine wirkungsvolle Technik ergeben.

Im Aikido sind ebenfalls die Prinzipien „Irimi“ (Omote) und „Tenkan“ (Ura) von elementarer Bedeutung. Sie ermöglichen dem Aikidoka, einem Angriff situationsbedingt direkt oder verzögert entgegentreten.

Befindet sich der Angreifer noch in der Anfangsphase seines Angriffs (z. B. Ausholen zum Schlag) und hat somit ein Fokussieren seiner Angriffskraft noch nicht stattgefunden, bietet sich die Anwendung des Prinzips „Irimi“ als die effektivere Variante der Verteidigung an. In diesem Fall wird der Angreifer mit einer gradlinigen Angriffsaufnahme und dem konsequenten Einsatz der Verteidigungstechnik unter dem Aspekt der beherrschenden Strenge kontrolliert.

Die Anwendung des Prinzips „Tenkan“ bietet sich an, falls die Angriffskraft bereits stabil und druckvoll zur Anwendung kommt (z. B. Durchziehen eines Schlags) und ein direktes Entgegentreten keinen Erfolg verspricht. Hier sollte der Verteidiger der Angriffskraft ausweichen – sich negativ verhalten – und diese so umlenken, dass sie durch eine entsprechende Verteidigungstechnik verstärkt gegen den Angreifer zurückgeführt und dieser somit unter Kontrolle gebracht wird.

Mit der Aufnahme dieser Prinzipien – insbesondere „Tenkan“ – in das Aikido und der dadurch entstandenen Möglichkeit, einen Angriff angemessen zu überwinden, schaffte der Begründer ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal gegenüber dem Aikijujutsu und anderen Kampfkünsten.

Die Beachtung der Prinzipien haben daher maßgeblichen und allumfassenden

Einfluss auf das Verhalten des Aikidoka dahingehend, wie er sich auftretenden Problemen stellt, wie er sie angeht und zu Frieden stellend löst.

Ein Erfüllen der in diesem Abschnitt genannten Trainingsinhalte und Verhaltensformen sind von grundlegender Bedeutung und Voraussetzung, um überhaupt eine Kampfkunst ihrem Sinn entsprechend ernsthaft zu betreiben und letztendlich zumindest hinreichend zu beherrschen. Auf der rein technischen Ebene fließen diese Verhaltensformen in die Ausführungen der Techniken ein, um sie situationsgerecht und somit angemessen, aber dennoch effizient anzuwenden.

Anfangs muss den Schülerinnen und Schülern die Beachtung der Werte der Kampfkünste von den Lehrerinnen und Lehrern wiederholt in Erinnerung gebracht werden, was bei den zahlreichen Techniken und Bewegungsformen nur verständlich ist. Im fortgeschrittenen Stadium erfolgt dies nur unbewusst, da sie im Laufe der Jahre verinnerlicht wurden und bereits zum festen Bestandteil im Verhalten der Übenden geworden sind. Sie nehmen positiv Einfluss auf die Charaktere der Übenden, was sich letztendlich im einvernehmlichen und harmonischen Miteinander im Dojo widerspiegelt.

08 Vermitteln der Werte außerhalb des Dojos

Nicht nur in der Fachwelt ist unbestritten, dass sportliche Aktivitäten in angemessener Dosierung positiv auf Körper und Geist einwirken. Die Form eines wohldosierten Sporttreibens trifft auf den Breitensport jedoch eher zu als auf den Leistungssport. Denn besonders im Leistungssport mit seiner teilweisen extremen Ausrichtung auf das Gewinnen von Wettkämpfen wird der Aspekt der gesunden Entwicklung in den Hintergrund gedrängt. Bedauerlicherweise gilt dies in der Zwischenzeit auch für den Breitensport und selbstverständlich ebenso für einen Teil der japanischen Budo-Disziplinen.

Als beispielhaft für diese Entwicklung steht die Kampfsportart Judo. Ursprünglich entwickelte deren Begründer Kano Jigoro diese aus dem Jujutsu entstandene Budo-Disziplin zur geistigen und körperlichen Erziehung der Übenden. Sie wurde schon frühzeitig mit dem Ziel der allumfassenden Körpererächtigung an den Universitäten eingeführt. Es entstand jedoch im Laufe der Zeit bei den verantwortlichen Organisatoren der Wunsch, das partnerschaftliche Üben durch die Hinzunahme von Wettkämpfen zu erweitern und somit attraktiver zu gestalten. Dieses Bestreben fand 1964 mit der erstmaligen Teilnahme an Olympischen Spielen seinen vorläufigen Höhepunkt mit der Konsequenz, den ursprünglichen Gedanken des Begründers nicht mehr weiterzuverfolgen und sich von einer anfänglichen Kampfkunst zu einer Kampfsportart zu wandeln.

In eine ähnliche Richtung – wenn auch nicht so extrem – entwickelte sich Kendo. Die aus der Kriegskunst Kenjutsu entstandene Budo-Disziplin fand auch ihren Einzug an den Universitäten als eine Form der geistigen und körperlichen Erziehung. Aber auch hier sind Entwicklungen zu erkennen, unter Wettkampfbedingungen (mit Schiedsrichterentscheid) Vergleiche untereinander anzustellen.

Noch vor dem 2. Weltkrieg begann Tomiki Kenji, ein damals hochrangiger Judoka und gleichzeitig direkter Schüler von Ueshiba Morihei, Aikido zu einem Wettkampfsport zu formen, indem er Elemente des Judo in die bestehenden Techniken des Aikido einfließen ließ. Obwohl das „Tomiki-Aikido“ bis in unsere heutige Zeit überdauert hat, ist diese Form in der Aikido-Welt dennoch von nur bescheidener Bedeutung.

Aikido wird gegenwärtig weltweit und in zahlreichen Aikido-Verbänden und damit unterschiedlichen Stilrichtungen vermittelt. Hierbei ist es nun müßig zu diskutieren, welche Stilrichtung sich warum von den ursprünglichen, also den vom Begründer entwickelten Techniken entfernte.

So wird in einigen Stilrichtungen die Auffassung vertreten, beim Erlernen der Techniken erst die waffenlosen Formen in

weichen Bewegungsformen zu erlernen, um sich später im Umgang mit Waffen zu vervollkommen. Dagegen wird in anderen Verbänden der frühzeitige Umgang mit Waffen bevorzugt. Einige Gruppierungen stellen den Verteidigungsaspekt in den Vordergrund, während andere die Erweckung der körperlichen Energie (Ki) voranstellen. Von einer Bewertung dieser Entwicklung wird jedoch an dieser Stelle Abstand genommen, da sie nicht das Thema dieser Arbeit ist.

Trotz der unterschiedlichen Auffassungen und Gewichtungen in den Aikido-Stilrichtungen, die nicht selten zu Abgrenzungen und Berührungspunkten untereinander führen, werden in allen Stilrichtungen die Beachtung der Prinzipien des Aikido mit ihrer ethisch-moralischen Geisteshaltung und der Werte dieser Kampfkunst gelehrt. So wird in allen Dojos neben dem Üben der Techniken die positive geistige Entwicklung der Übenden nicht außer Acht gelassen. Vielmehr wird überall gelehrt, dass die Prinzipien und die Werte dieser Kampfkunst auch im täglichen Leben, also außerhalb des Dojos, ihre Anwendung finden.

Erfahrungsgemäß führen die im Training erlernten und mit Trainingspartnern/innen erfahrenen Eigenschaften *Dankbarkeit*, *Selbstvertrauen*, *Vertrauen* und *Verlässlichkeit* zu der Befähigung, in der Partnerschaft, in der Kindererziehung sowie im Berufsleben offen, vorbehaltlos und nicht zögerlich auf die Mitmenschen zuzugehen.

Diese Verhaltensweise bedeutet, sich für erhaltene Gaben – egal in welcher Form – dankbar zu erweisen und diese Dankbarkeit auch sichtbar zum Ausdruck zu bringen, und ebenso, sich zu öffnen, vertrauensvoll auf jemanden zugehen zu können, ohne deshalb „blauäugig“ zu sein, und ein entgegengebrachtes Vertrauen nicht zu missbrauchen. Diese Eigenschaften befähigen gleichfalls zu der Bereitschaft, von sich aus gegenüber jemandem ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, auch wenn noch nicht abzusehen ist, ob dieses Vertrauen gewürdigt wird.

Dabei kann ein enttäuschendes Verhalten anderer nie ausgeschlossen werden,

weil unsere Mitmenschen vielleicht aufgrund ihrer Erziehung oder Lebensumstände nicht den Willen zu einem solchen Vertrauen aufbringen. Geschieht dies, ist zu bedenken: Viele Menschen können nicht wollen. Aber mit unserem Entgegenkommen – aus einer antrainierten körperlichen und seelischen Stabilität heraus – können wir Menschen helfen, Vertrauen anzunehmen und auch selbst zu geben.

Mit dem eigenen Verhalten und anhand praktischer Beispiele besteht die Chance zu beweisen, dass sich Menschen aufeinander verlassen können und dass dies der beste Weg für ein harmonisches Zusammenleben darstellt. So ist einmal Versprochenes einzuhalten. Ist dies umständehalber nicht möglich, sollten die Betroffenen zumindest in angemessener Form davon erfahren.

Auch die im Training erlernten oder bewussten Verhaltensweisen wie *Disziplin*, *Selbstbeherrschung* und *Rücksichtnahme* nehmen wesentlichen Einfluss auf ein positives Verhalten im täglichen Leben. So erleichtert eine den Umständen angemessene Disziplin, beschwerliche und lang andauernde Tätigkeiten zu Ende zu führen und nicht – aufgrund von vorgeschobenen Gründen – bereits frühzeitig aufzugeben.

Interessanterweise wird der Begriff „Disziplin“ von einer Vielzahl unserer Mitmenschen negativ bewertet. Dabei bedeutet *Disziplin* nur das Setzen von Zielen und den Willen zum konsequenten Erreichen dieser ohne Unterordnung und Aufgeben der eigenen Persönlichkeit. So beinhaltet Disziplin u. a. Beständigkeit, Zielstrebigkeit und Ausdauer. Erfahrungsgemäß gestaltet eine angemessene Disziplin das Leben umkomplizierter und somit weniger anstrengend.

Das konsequente Verfolgen von Zielen setzt jedoch auch *Selbstbeherrschung* voraus, um sich nicht leicht durch fadenscheinige Gründe vom gesetzten Vorhaben ablenken zu lassen. Dieses Verhalten sollte jedoch unverkrampft bzw. nicht aufgesetzt sein, was zu Engstirnigkeit, Unbesonnenheit, Hartherzigkeit und letztendlich in die Isolation führen würde.

Eine positiv geprägte Selbstbeherrschung ist eine Verhaltensform, die den Mitmenschen zunächst nicht bewusst wird. Erst in seelisch belastenden Augenblicken stellt sich diese Form der Selbstbeherrschung als eine große Hilfe dar und wird auch so von Außenstehenden wahrgenommen. Dabei bedeutet Selbstbeherrschung nicht, keine Gefühle zeigen zu dürfen.

Der Aspekt der *Rücksichtnahme* ist ebenfalls von wesentlicher Bedeutung in der Kampfkunst Aikido. Der Begründer des Aikido suchte Jahrzehnte nach der *Essenz der Kampfkunst*, bis er erkannte, dass ein Beherrschen von Kampftechniken nur dazu dienen darf, geistig und körperlich schwächere Lebewesen dieser Welt zu schützen. So erzieht Aikido die Übenden dazu, mit Schwächeren behutsam umzugehen, ihnen hilfsbereit zur Seite zu stehen und Schutz zu gewähren. Diese Form der Nächstenliebe und des Friedens hat der ernsthafte Aikidoka im täglichen Leben zu vertreten und beispielhaft vorzuleben.

Eng verbunden mit dem Begriff Disziplin steht die bei einem intensiven Training erworbene *Zuverlässigkeit*, die natürlich auch außerhalb des Dojos positiv zum Tragen kommt. Dies bedeutet, sich auf einen Menschen verlassen zu können, der nicht wankelmütig ist, sondern der Absprachen und Termine pünktlich einhält. Mit diesem Verhalten wird den Personen auch eine Wertschätzung signalisiert, was in den meisten Fällen als beispielhaft anerkannt wird und zu einem positiven Miteinander beiträgt.

Die antrainierte Verhaltensweise, den Trainingspartnern zu deren Weiterkommen zur Verfügung zu stehen, beeinflusst die Grundhaltung des Aikidoka dahingehend, sich auch im täglichen Leben zurücknehmen zu können. Die Einschätzung, nicht um jeden Preis nur immer Erster oder Bester sein zu müssen, bedeutet nicht, immer nur nachzugeben. Selbstverständlich ist es nicht verwerflich, im Berufsleben eine hohe Position anzustreben und dafür seine Energie einzusetzen. Aber diese Ziele sollten mit Offenheit angestrebt werden und nicht von Missgunst und Hinterlist geprägt sein.

Die erlernte Eigenschaft, einem Angriff mit *Gelassenheit* und somit ohne Emotionen gegenüberzutreten, eignet sich bei körperlichen Auseinandersetzungen ebenso vortrefflich wie im täglichen Umgang mit unseren Mitmenschen, sei es im Berufsleben oder im privaten Bereich. Die Fähigkeit, neben körperlichen auch verbalen Attacken gelassen entgegenzutreten, temperamentvolle Diskussionen zu kanalisieren oder mit vielen Emotionen verbundene Sachverhalte zu klären, macht einen so geprägten Menschen zu einer Person, deren Nähe gesucht wird.

Eine Situation mit Gelassenheit anzugehen bedeutet, Form und Wirkung eines Gegendrucks einschätzen zu können. Die Fähigkeit, Situationen emotionslos abzuschätzen, setzt einen wachsamem Geist ebenso voraus wie eine seelische und körperliche Stabilität sowie das Wissen über deren Vorhandensein. Dieses Verhalten dauerhaft an den Tag zu legen erfordert die innere Ausgeglichenheit, die in den Kampfkünsten auch als die „rechte Mitte“ (richtige Mitte) bezeichnet wird. Sie ermöglicht, zu einer Sache die erforderliche Distanz zu wahren, um nicht in die entstehenden Turbulenzen hineingezogen zu werden. Über der Materie zu stehen und nicht in der Materie zu stehen, darauf kommt es letztendlich an. So bleibt der Blick frei für das Wesentliche. Diese durch ständiges körperliches Trainieren erworbene Fähigkeit ermöglicht es, Zusammenhänge frühzeitig zu erkennen und etwaige Entwicklungen vorab einzuschätzen. Dies gilt auch für das Erkennen des Augenblicks, um situationsbedingt richtig reagieren und erkennbare Entwicklungen schon frühzeitig beeinflussen zu können.

Das antrainierte Verhalten, einem Angriff frühzeitig und konsequent entgegenzutreten, um die Angriffskraft zu bewältigen, überträgt sich auch – je nach Reifegrad – auf das Angehen von Problemen, die im familiären Bereich oder Berufsleben ständig auftreten. Probleme mit *Klarheit* und *Einfachheit* für jeden verständlich zu thematisieren sowie mit *Gradlinigkeit* und *Gerechtigkeit* anzugehen befähigt, Menschen

zu führen und Konflikte nahezu einvernehmlich zu überwinden. Dies schließt aber nicht die Standhaftigkeit und Entschlossenheit aus, Situationen, in denen eine einvernehmliche Problemlösung an der geistigen Unbeweglichkeit der streitenden Parteien zu scheitern droht, zum Wohl der Gemeinschaft oder berechtigter Eigeninteressen konsequent zu bewältigen. Diese Charaktereigenschaften tragen auch dazu bei, scheinbar komplizierte Zusammenhänge und Konflikte emotionslos zu analysieren und in ihrer Einfachheit zu erkennen. Erst dieses Erkennen der bestimmenden Zusammenhänge ermöglicht, Lösungen aufzuzeigen und zu nutzen.

Die bisher in diesem Kapitel angesprochenen Charaktereigenschaften bzw. Verhaltensweisen sollten typisch sein für Budoka, die über einen längeren Zeitraum eine Kampfkunst intensiv und ernsthaft betreiben. Meine Erfahrung hierzu zeigt, dass Budoka, die seriös eine Kampfkunst oder einen Kampfsport trainieren, ab einer höheren Graduierung (Meistergrad) in der Regel die nahezu gleiche Geisteshaltung im Hinblick auf den positiven Umgang mit ihren Mitmenschen haben und somit die gleiche Lebenseinstellung an den Tag legen.

Die genannten Werte und Verhaltensformen, werden – wie bereits erwähnt – in allen Kampfkünsten je nach Reife und Ernsthaftigkeit der Lehrerinnen und Lehrer mehr oder weniger intensiv vermittelt.

Unter den Kampfkünsten nimmt Aikido zudem eine gesonderte Rolle ein, da unsere Kampfkunst als einzige den Weg der Nächstenliebe und des Friedens wählt. Diese Geisteshaltung wird im Aikido den Übenden permanent gelehrt. Zudem sind Anwendung und Ausführung der Verteidigungstechniken von diesem Weg (Do) durchdrungen.

Diese durch das Aikido erworbene Grundhaltung findet ebenfalls ihre Auswirkung in den zwischenmenschlichen Beziehungen außerhalb des Dojos. So ist es ein Ziel, anders Denkenden oder in Abhängigkeit stehenden Personen durchaus offen bei Meinungsunterschieden gegenüberzu-

treten und nicht sofort – aus einer starken Position heraus – nur auf den eigenen Vorstellungen zu verharren, um eine nicht selten fruchtbare Ergänzung im Keim zu ersticken. Toleranz gegenüber anders denkenden Menschen und Kulturen zu zeigen und sich zumindest mit diesen auseinanderzusetzen erweckt Vertrauen, fördert das Zusammenleben und den gegenseitigen Respekt zum Wohl unserer Gesellschaft.

09 Weitergabe und Wirkung

Zur Weitergabe der geistigen Inhalte des Aikido bieten sich bekanntlich mehrere Möglichkeiten an. Die wohl häufigste Form des Heranführens an die Geisteshaltung unserer Kampfkunst ist die Einbindung in das körperliche Lehren der Techniken. Dies geschieht zumeist beim Vorstellen bzw. Vorführen der Techniken und während des Übens der Bewegungsformen sowie der Selbstverteidigungstechniken. Aufgrund der gewählten Rahmenbedingungen – entspannte Atmosphäre, Aufmerksamkeit, Bereitschaft zum Lernen etc. – bietet sich hier ausreichend Gelegenheit, den Übenden in Einzelgesprächen beim detaillierten Lehren der Techniken, aber auch vor der gesamten Übungsgruppe im Allgemeinen die Inhalte nahe zu bringen.

Das körperliche Training eignet sich am besten dazu, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist „hautnah“ aufzuzeigen und diese den Übenden immer wieder bewusst zu machen. Dies gilt gleichermaßen für das Aufnehmen von konkreten Hinweisen im Hinblick auf die in den Bewegungsformen enthaltenen geistigen und physischen Elemente des Aikido, die bei einem konsequenten, aber dennoch absichtslosen Üben zur Verinnerlichung führen. Mit dem Verinnerlichen der Techniken und dem Wissen um ihren geistigen Hintergrund manifestieren sich – je nach Intensität des Übens und der Sensibilität der Übenden – die Werte und Verhaltensformen der Kampfkunst im Aikidoka und werden zum Gradmesser des künftigen Handelns.

Diese zusätzlich im Aikido durch das intensive Training gewonnenen Verhaltensformen verschmelzen mit dem positiven Grundverhalten, das sich von den Grundwerten der Kampfkünste ableitet. Diese Konstellation bietet den Aikidoka die seltene Gelegenheit, sich zu Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung zu entwickeln, deren Umgang mit den Mitmenschen und der Umwelt durch ihr wohlwollendes Handeln geprägt ist. Menschen mit dieser Lebenseinstellung sind die Bausteine für eine in die Zukunft und auf das gemeinschaftliche Wohl ausgerichtete Gesellschaft, die sich nicht vor in der Zukunft liegenden, belastenden Ereignissen fürchtet.

Bei der Weitergabe der Werte und dem Trainieren der Verhaltensweisen sind natürlich die Lehrerinnen und Lehrer in den Dojos von besonderer Bedeutung und Wichtigkeit. Obwohl in einem angestrebten Meister-Schüler-Verhältnis das erfolgreiche Weitergeben von Wissen nur bei gegenseitiger Ergänzung möglich ist, sind es nun einmal die Lehrerinnen und Lehrer, die die geistigen Inhalte des Aikido ihren Schülerinnen und Schülern erstmals aufzeigen und sie an diese heranführen.

Selbstverständlich sind der Umfang und die Tiefe des vermittelten Spezialwissens sowie die Erfahrungen von der Qualifikation der jeweiligen Lehrerinnen und Lehrer abhängig und daher zwangsweise unterschiedlich. Dennoch ist die Vermittlung der Werte und Verhaltensformen nicht nur auf Meisterinnen oder Meister beschränkt. Vielmehr ist wichtig, dass jede Trainerin und jeder Trainer – unabhängig von Graduierung bzw. Wissensstand – bei der Weitergabe ihres Wissens authentisch bleiben und dieses im Rahmen ihrer Möglichkeiten vermitteln. Dabei müssen die Schülerinnen und Schüler im Training den ehrlichen Willen ihrer Trainerinnen und Trainer zur Wegfindung und -begleitung erspüren.

Dieses Empfinden wiederum spornt sie zu einem intensiven Üben an und verpflichtet in einem gewissen Rahmen dazu, das in sie gesetzte Vertrauen nicht zu missbrauchen. Dies geschieht vor dem

Hintergrund des erlernten Wissens, dass der Aikidoka den aufgezeigten Weg letztendlich nur alleine mit Trainingsfleiß und Ernsthaftigkeit bewältigen kann. Die damit verbundenen Erschwernisse können und sollen ihm nicht abgenommen werden. Sie sind das Fundament und die Bausteine, die zu geistiger Reife führen, welche eine Verinnerlichung der dargelegten Verhaltensformen erst möglich macht. Gleichgültig, auf welchem Entwicklungsgrad die Schülerinnen und Schüler sich momentan befinden, stehen ihnen die Lehrerinnen und Lehrer nur hilfreich zur Seite. Den beschwerlichen Weg muss jeder für sich selbst gehen, um die vorgestellten Werte als Basis für die eigene Lebens- und Verhaltensform zu entwickeln.

Die Befähigung, geistige Inhalte des Aikido an die Schülerinnen und Schüler weiterzugeben, setzt weiterhin voraus, dass die Lehrerinnen und Lehrer sich zumindest darüber bewusst sind, dass ein Erlernen des Aikido sich nicht nur auf den rein technischen Bereich beschränken darf. Ein hohes Maß an technischem Können ist selbstverständlich erstrebenswert und die wirkungsvolle Anwendung der Techniken sollte ein wesentliches Ziel des regelmäßigen Übens sein. Ein alleiniges Streben zur Perfektion im technischen Bereich darf jedoch guten Trainerinnen und Trainern nicht ausreichen. Diese Zielsetzung wäre im Kampf- oder Leistungssport noch bedingt erklärbar, wird jedoch den Inhalten einer Kampfkunst und dem Anspruch an diese nicht gerecht.

Die Besonderheiten unserer Kampfkunst sind immer wieder beim Training hervorzuheben und den Schülerinnen und Schülern nachhaltig zu vermitteln. Das bewusste Nahebringen der Werte und die Forderung an die Schülerinnen und Schüler, sich deren Anforderungen gemäß innerhalb und auch außerhalb des Dojos zu verhalten, entsprechen einer besonderen Form der Erziehung.

Daher ist für die Lehrerinnen und Lehrer von Wichtigkeit, dass sie mit offenem Herzen und Vertrauen ihren Schülerinnen und Schülern gegenüber treten, um sie zu geis-

tig positiven und körperlich widerstandsfähigen Menschen zu formen, die für jede Gesellschaft wegen ihrer menschlichen Stärken unverzichtbar sind.

Des Weiteren ist notwendig, dass sich die von den Lehrerinnen und Lehrern gelehrt geistigen Inhalte auch in deren eigenem Verhalten beispielhaft widerspiegeln. Nur so ist gewährleistet, dass die von den Lehrerinnen und Lehrern geforderten Verhaltensweisen auch von ihren Schülerinnen und Schülern übernommen werden. All die bereits aufgezeigten, von der Kampfkunst Aikido geprägten Charaktereigenschaften müssen sich – der persönlichen Entwicklung entsprechend – in ihrem Verhalten innerhalb und außerhalb des Dojos zeigen. Nur unter diesen Voraussetzungen sind die Schülerinnen und Schüler bereit und offen dafür, diese aufzunehmen. Wenn es zudem noch gelingt, dass sie ihre Lehrerinnen und Lehrer aus Dankbarkeit für deren Wegbegleitung in ihr Herz schließen, fällt ihnen die Verinnerlichung der Werte des Aikido und die damit verbundene Verhaltensweise wesentlich leichter. Zudem sind sie dann eher bereit, diese Verhaltensformen auch außerhalb des Dojos offensiv zu praktizieren.

Die Vermittlung der Aikidowerte außerhalb des Dojos stellt sich natürlich anders dar. Während im Dojo die Schülerinnen und Schüler mit ihrer Bereitschaft zum Üben der Techniken zumindest Interesse für die Geisteshaltung des Aikido signalisieren, muss dieses außerhalb des Dojos bei den Mitmenschen in einer anderen Weise geweckt werden. Ein auf einem Sendungsbewusstsein basierendes ständiges Hervorheben der Vorzüge des Aikido, um so dauerhaft bei den Mitmenschen Interesse zu wecken, führt nicht weit.

Vielmehr muss der Aikidoka einen anderen Weg wählen, um auf sich und die mit dem Aikido verbundenen Werte aufmerksam zu machen. All die Tugenden und positiven Charaktereigenschaften, die im Aikido-Training verinnerlicht wurden, sollten sein tägliches Verhalten im privaten und beruflichen Alltag prägen. So muss er seinem erworbenen Verhalten in einer Zeit

und in einem Umfeld unverkrampft treu bleiben, in denen diese Tugenden scheinbar nicht mehr gefragt sind; jedoch nur scheinbar. Tatsächlich finden viele unserer Mitmenschen die „guten alten“ positiven Verhaltensweisen durchaus noch anziehend, obwohl sie sich selbst nicht immer daran halten. Meistens erinnern sie sich an diese oder sehnen sich nach ihnen, wenn sie sich persönlich durch negative Verhaltensweisen ihrer Mitmenschen gestört fühlen. Ein Hinterfragen ihres eigenen Verhaltens wird dabei eher vernachlässigt.

Dennoch wünscht sich erfahrungsgemäß jeder Mensch in seiner Umgebung Mitmenschen, die Rücksicht aufeinander nehmen, auf die man sich verlassen kann und die einem auch hilfreich zur Seite stehen. Personen, die diese Verhaltensweisen absichtslos – also nicht berechnend – an den Tag legen, unterscheiden sich im täglichen Umgang von ihren Mitmenschen. Diese Unterschiede, die nicht lauthals propagiert werden, sondern sich durch das tägliche Tun selbst darstellen, erwecken Interesse an diesen Menschen und machen sie zu gefragten Zeitgenossen. Die Erfahrung zeigt eindeutig, dass Menschen mit positiver Ausstrahlung eher der Vorzug gegeben wird als missgelaunten und abweisenden.

Geht der ernsthafte Aikidoka bereits über einen langen Zeitraum den Weg (Do) des Aiki, entwickelt er sich womöglich dahin, nicht mehr von starken Gemütschwankungen abhängig zu sein. Es gelingt ihm vielleicht, das für sich und die Mitmenschen belastende seelische Wechselspiel der Gefühle – zwischen zum Himmel hoch jauchzend und zu Tode betrübt – nahezu ganz abzulegen. Das hätte zur Folge, dass er ausgeglichener wirkt und in einen Zustand hineinwächst, welcher ermöglicht, eine positive und stabile Grundstimmung auf hohem Niveau dauerhaft zu erreichen. Dies bedeutet unter anderem, dass keine positiven Impulse von außen – z. B. Motivation durch Entlohnung oder günstige Arbeitsbedingungen – mehr erforderlich sind, um in eine gute Grundstimmung zu gelangen. Dieser erstrebenswerte

und ständig anhaltende Glückszustand bedeutet, dass dieser Mensch seine geistige Mitte („rechte Mitte“) gefunden hat, was ihn dazu befähigt, von außen einwirkenden Ereignissen – gleichermaßen guten wie schlechten – relativ gelassen entgegenzutreten zu können. Außenstehende können diese Entwicklung vielleicht als problematisch empfinden, da für sie der Eindruck entsteht, dass die Fähigkeit zur ausgelassenen Freude über manch schöne Momente verloren geht und dass mit dieser Entwicklung der Spaß am Leben erlischt.

Dies ist sicherlich nicht der Fall, im Gegenteil. Mit dieser gewollten Entwicklung eröffnen sich vielmehr neue Betrachtungsweisen, die den Grad der Freude am Leben sowie die Liebe zu den Mitmenschen und der Umwelt erhöhen. Dabei wird eine Sensibilität entwickelt, die es ermöglicht, Schönheit und Reinheit in einfachen Dingen zu entdecken, und die das Herz mit permanenter Freude erfüllt.

Von unschätzbare Bedeutung ist außerdem, dass die Fähigkeit entwickelt wird, nicht abwendbaren Schicksalsschlägen, die einen persönlich oder nahe stehende Personen betreffen, mit einer relativen Gelassenheit gegenüberzutreten, nicht zu ändernde Geschehnisse als gegeben anzunehmen und in den daraus entstehenden, zumindest zeitweise belastenden Situationen zurechtzukommen. Diese Gelassenheit ermöglicht es, Entwicklungen emotionslos zu analysieren und sich aus diesem belastenden Umfeld zeitweise geistig herauszunehmen („daneben stellen“). Wem dies gelingt, dem eröffnen sich wieder Wege, die zu einem „normalen“ Leben im Alltag zurückführen können.

Diese Menschen mit ihrer positiven Lebenseinstellung und ihrem wohlwollenden Handeln, die sich unvermeidbar auch in ihrem täglichem Tun widerspiegeln, werden von den Mitmenschen, sofern sie über eine gewisse Sensibilität verfügen, nach verhältnismäßig kurzer Zeit auch als positiv wahrgenommen. Dies hat zur Folge, dass das Bedürfnis entsteht, mit diesen positiv geprägten Menschen in Kontakt zu treten, um sie als Ratgeber oder als Vertrauens-

person an der Seite zu wissen. Ihre Verhaltensweise wird als beispielhaft mit dem Wunsch wahrgenommen, selbst diesen Stand der persönlichen Entwicklung zu erreichen. Dabei bleibt nicht aus, sich nach der Biografie des Menschen zu erkundigen.

Handelt es sich bei der als positiv bewerteten Person um einen Aikidoka, entsteht bei den Menschen nicht selten der Wunsch, sich ebenfalls mit unserer Kampfkunst zu beschäftigen und vielleicht auch den beschwerlichen, aber lebensfrohen Weg des Aiki auf sich zunehmen.

Mit einer vorbildlichen Verhaltensweise, die auf den Werten der Kampfkunst Aikido basiert, hat jeder Aikidoka die Möglichkeit, positiv auf seine Mitmenschen und seine Umwelt einzuwirken, damit in unserer Gesellschaft die Grundwerte des Lebens und des gegenseitigen Respekts beachtet werden, die für ein friedvolles Miteinander die Voraussetzung sind.

Aus diesem Grund kann Aikido – neben vielen anderen Möglichkeiten – durchaus einen Beitrag für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft leisten. Seine Wertevorstellungen haben in keiner Weise an Bedeutung verloren und ihre Beachtung kann für viele Menschen eine Hilfe in unserem teilweise orientierungslosen sozialen Umfeld sein.

Wie bereits angesprochen, soll das Lehren einer Kampfkunst – und somit auch Aikido – dazu dienen, Menschen auszubilden, die sich durch einen wachsamem Geist, einen widerstandsfähigen Körper, eine positive Lebenseinstellung und ein wohlwollendes Handeln auszeichnen. Keine Gesellschaft, die sich zu einem humanen Umgang mit ihren Mitgliedern bekennt, kann auf so ausgebildete Menschen verzichten!

10 Aikido in unserer Gesellschaft

Die vorstehenden Betrachtungen zeigen sehr deutlich, dass eine Kampfkunst – insbesondere Aikido – durchaus für die Vermittlung von Werten und Verhaltensweisen geeignet ist. Bedingt durch ihre geschichtli-

che Entwicklung und die damit eng verbundene und bewusste Aufnahme von ethisch-moralischen Wertvorstellungen aus verschiedenen Grundphilosophien zu einem frühen Zeitpunkt, stellt Aikido eine adäquate Alternative zur Wertevermittlung auch in unserer heutigen Zeit dar. Dies trifft insbesondere vor dem Hintergrund zu, dass interessanterweise die vor Jahrhunderten gelehrt und noch immer weltweit beachteten Wertevorstellungen des Buddhismus und Konfuzianismus sowie die danach praktizierten Verhaltensformen in keiner Weise an Bedeutung verloren haben.

Die vorgegebenen Regeln für einen harmonischen und respektvollen Umgang mit den Mitmenschen im Freundes- und Familienkreis oder im beruflichen Umfeld sowie im Verhalten gegenüber der Umwelt haben weiterhin Bestand und gelten somit noch immer.

Bekanntlich entstanden in den folgenden Jahrhunderten unterschiedliche Philosophien oder Formen der Verhaltensforschung, deren Begründerinnen und Begründer sich anhand zahlreicher und verschiedenartiger Analysen und Bewertungen mit dem Verhalten der Menschen detailliert und seriös auseinandersetzten. Zudem gibt es zahllose Geistesströmungen und Modeerscheinungen, die aus bestimmten ideologischen Wunschvorstellungen entstanden sind und sich dabei – mal mehr, mal weniger – einem augenblicklich vorherrschenden Zeitgeist anpassten bzw. anpassen.

Trotz dieser massiven Einflüsse und der daran geknüpften Erwartungshaltungen hat sich an den ursprünglichen Grundwerten zur positiven Entwicklung der Menschen und deren Anforderungen an die Verhaltensweisen nichts geändert. Nachdem nun Aikido eine von vielen Möglichkeiten darstellt, um positiv auf Menschen einzuwirken, sollten sich die Aikidoka dafür einsetzen, die Lehren ihrer Kampfkunst bei den sich bietenden Gelegenheiten auch in angemessener Weise kundzutun.

Wie bereits angesprochen, sollte sich daher die Förderung und Verbreitung des Aikido in unserer Gesellschaft nicht aus-

schließlich auf die Vermittlung von wirkungsvollen Verteidigungstechniken reduzieren. Vielmehr sollte der geistige Inhalt dieser Kampfkunst mit ihrer positiven Einstellung zum Leben und ihrem Streben nach einem friedvollen Miteinander mindestens im gleichen Umfang Interessierten näher gebracht oder Unbedarfte auf diese Form des Wegfindens oder -gehens aufmerksam gemacht werden. Diese Inhalte des Aikido, die der Begründer Ueshiba Morihei als die „Essenz des Budo“ vermittelte, waren seine Inspiration und sein Antrieb für die Entstehung unserer Kampfkunst. Diesen ursprünglichen und nach wie vor gültigen Grundgedanken sollten sich die für die Verbreitung und Förderung des Aikido Verantwortlichen und ernsthafte Aikidoka daher ständig vergegenwärtigen.

Eine Entfernung von diesem Grundgedanken besteht sicherlich, wenn die Inhalte des Aikido oder die Darstellung des Aikido weitgehend verändert werden, um Forderungen öffentlicher Einrichtungen zu erfüllen, bei denen naturgemäß keine elementare Beziehung oder emotionale Bindung zum Budo vorliegt. So sollte nicht dem allgemeinen Trend gefolgt werden, Aikido als Sportart, als ausschließliches Mittel zur gesundheitlichen Vorsorge oder als Therapie zur Bewältigung geistiger und motorischer Beschwerden darzustellen. Diese Anforderungen erfüllen genügend andere Sportarten und Therapieformen weitaus werbewirksamer und wohl auch gezielter.

Vielmehr muss den Aikidoka bewusst sein oder gemacht werden, dass sie nicht nur zur körperlichen Ertüchtigung trainieren und somit „nur“ einen Sport treiben. Sie müssen begreifen, dass sie mit dem Erlernen oder Lehren einer Kampfkunst die seltene Gelegenheit haben, als Einzelperson einen nachhaltigen positiven Beitrag für die Menschen unserer Gesellschaft zu leisten. Diese Gelegenheit ist ein nicht alltägliches Geschenk, um unseren Mitmenschen Lebensfreude und Lebenszuversicht zu eröffnen.

Um die Menschen an Aikido und dessen Inhalte heranzuführen, sollten sich bietende Möglichkeiten genutzt werden, un-

sere Kampfkunst in den Medien oder im Rahmen öffentlicher Veranstaltungen vorzustellen. Die Erfahrung zeigt, dass sich Außenstehende zumeist durch die harmonisch wirkenden Techniken angezogen fühlen, aber auch durchaus für die letztendlich anspruchsvollen geistigen Inhalte der Kampfkunst empfänglich sind. Dieser Umstand zeigt wiederum deutlich, dass die im Aikido vermittelten Wertvorstellungen nicht abstrakt geschaffen wurden, sondern aus dem natürlichen Empfinden der Menschen erwachsen sind.

Dieses in jedem Menschen vorhandene Empfinden für eine respektvolle Verhaltensweise, das – warum auch immer – im Laufe der Zeit in unserer Gesellschaft bei vielen Mitmenschen verloren gegangen zu sein scheint, heißt es mit Hilfe der Kampfkunst Aikido wieder zu erwecken und bewusst werden zu lassen.

Interessant ist hierbei der Umstand, dass dieses im asiatischen Kulturkreis vor Jahrhunderten entstandene Gedankengut ohne wesentliche Einschränkungen auf unseren westlichen Kulturkreis übertragen werden kann. Dies zeigt überdeutlich, dass die Grundwerte für ein friedvolles und harmonisches Miteinander und für die damit verbundenen Verhaltensformen von so elementarer Bedeutung sind, dass sie in jeder Gesellschaft weltweit die gleiche Beachtung finden und das Zusammenleben in der jeweiligen Gemeinschaft beeinflussen.

Beispiel und Indiz für diese weltweite emotionale Verbundenheit ist die von Immanuel Kant als „kategorischer Imperativ“ formulierte, weltweit beachtete und anerkannte These für ein friedvolles Zusammenleben (sinngemäß):

Lebe so, dass dein Verhalten
Gesetz werden könnte.

Wer den Weg des Aiki mit diesem Grundgedanken verfolgt und diesen auch seinen Mitmenschen nahe zu bringen versucht, befindet sich auf dem richtigen Weg. Menschen mit diesem Gedankengut hinterlassen durch ihr Verhalten und ihre Ta-

ten mitunter Wegweisungen oder -vorgaben, an denen sich selbst nach ihrem Ableben Interessierte orientieren können: Sie bleiben in guter Erinnerung.

Nachwort

Mit dem Erlernen des Aikido erhält man die außergewöhnliche Gelegenheit, die mit dieser Kampfkunst vorgestellten Verhaltensweisen in sich aufzunehmen und sie somit zu verinnerlichen. Wie bereits erwähnt, ist die Voraussetzung hierfür ein ernsthaftes und vor allen Dingen absichtsloses Üben der gelehrt Techniken.

Zum Gelingen dieses Vorhabens ist sicherlich von Haus aus eine gewisse Sensibilität erforderlich, um für die dabei vermittelten geistigen Inhalte empfänglich zu sein; wie eine Pflanze, die zum Wachsen einen guten Boden benötigt, um das Wasser aufnehmen zu können.

Bei aller wohlwollenden Bewertung unserer Kampfkunst wäre es allerdings vermessen zu behaupten, dass sich ein „schlechter“ oder geistig unflexibler Mensch durch das regelmäßige Aikido-Training zu einem herzensguten Menschen mit wachsamem Geist entwickelt. Sicherlich ist eine solche Entwicklung nicht auszuschließen, sollte aber nicht als selbstverständliches Ergebnis eines regelmäßigen Trainings vorausgesetzt werden.

Selbst fortgeschrittene Aikidoka, die Aikido-typische Verhaltensweisen an sich entdecken, fragen sich mitunter, wie sie sich wohl ohne Aikido entwickelt hätten. Wären sie ohne Aikido andere Menschen geworden oder hätten diese Werte ihr Verhalten trotzdem aufgrund ihrer Veranlagungen und Erziehung früher oder später in der erreichten Form beeinflusst?

Diese Frage kann sicherlich nicht befriedigend beantwortet werden.

Dennoch wage ich zu behaupten, dass ein Erlernen dieser Werte in einer so gezielt ausgerichteten Form wie im Aikido nur selten anzutreffen ist. Die Lehrinhalte dieser Kampfkunst, den Übenden zu einer geistigen und körperlichen Ausgeglichen-

heit („rechten Mitte“) zu verhelfen, sie bewusst an die ethisch-moralischen Grundwerte heranzuführen und für deren Beachtung im täglichen Leben zu sensibilisieren, macht Aikido zu etwas Besonderem.

Dafür lohnt es sich, einige damit verbundene Erschwernisse auf sich zu nehmen.

Zum Bedauern vieler Aikidoka muss allerdings auch zur Kenntnis genommen werden, dass mitunter auch hochrangige Meisterinnen und Meister, die diese Werte des Aikido und dessen Verhaltensweisen seit Jahrzehnten innerhalb und außerhalb des Dojos vehement vermitteln und von ihren Schülerinnen und Schülern fordern, den Wertevorgaben des Aikido nicht immer entsprechen und folgen können. Besonders in für sie belastenden und mit Emotionen beladenen Situationen verlieren sie ihre „rechte Mitte“ und verlassen den Weg des Aiki.

Dieser Umstand ist daher besonders traurig für die Schülerinnen und Schüler, die von ihren Meisterinnen und Meistern natürlich ein Leben nach diesen Werten als Erstes erwarten und erwarten können. Dessen nicht akzeptables Verhalten erzeugt zumindest anfangs eine gewisse Ratlosigkeit und kann mitunter auch zu Orientierungslosigkeit und Desinteresse am Aikido führen.

Offensichtlich verinnerlichen diese Meisterinnen und Meister die Inhalte des Aikido und hier insbesondere das Prinzip „Erkennen der Zusammenhänge“ nicht in einer ihrem Rang entsprechenden Weise. Unverständlicherweise sind sie sich nicht ihrer Verantwortung bewusst, die sie mit einem Meister-Schüler-Verhältnis – auch in loser Form – eingehen.

Ein fehlendes Verständnis für die Inhalte des Aikido muss auch den Schülerinnen und Schülern attestiert werden, die diesen Meisterinnen und Meistern, trotz Kenntnis der nicht akzeptablen Verhaltensweisen, weiterhin folgen. Zumeist wird das Verhalten dieser Schülerinnen und Schüler mit dem unbestritten hohen technischen Können der genannten Meisterinnen und Meister begründet, wobei die nicht dem Aikido angemessenen Verhaltensweisen

der Meisterinnen und Meister wesentlich in Kauf genommen werden.

Diese Einstellung und das dabei nur auf den technischen Bereich ausgerichtete Lernen werden jedoch den Anforderungen des Aikido nicht gerecht.

Die zeitweilig belastenden Momente sollten erfahrene und in sich stabile Lehrerinnen und Lehrer weder verunsichern noch mutlos machen, sondern sie sollten diese als wiederkehrende und feste Bestandteile im Rhythmus des Lebens akzeptieren.

Sie sollten diese kurzen Störungen – gemessen am Weg des Aiki – vielmehr als eigenen Ansporn aufnehmen, die Fähigkeit zum Erkennen des Augenblicks und der Zusammenhänge so in sich zu verinnerlichen, dass sie Entwicklungen, die zu Belastungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen führen, bereits in ihrer Entstehung erkennen und sie frühzeitig angehen können.

Aikido eröffnet den Menschen die seltene Gelegenheit zu erkennen, wie sie ihr tägliches Leben weitgehend problemlos gestalten oder zumindest auftretende Probleme weitgehend emotionslos analysieren können. Die Rückbesinnung auf die Werte des Aikido ermöglicht des Weiteren, die analysierten Probleme zu beseitigen.

Der bereits so weit entwickelte Aikidoka entdeckt plötzlich, dass die Zusammenhänge des täglichen Lebens letztendlich einfach sind und die Vielzahl der Probleme auf negative und emotionsgeladene Verhaltensweisen zurückgeführt werden können. Schon alleine die Möglichkeit, diese Zusammenhänge mit der Vermittlung der Werte des Aikido zu erkennen und aufzuzeigen, ist es wert, Aikido zu lehren.

Aus diesem Grund kann unsere Kampfkunst einen wichtigen Beitrag zur positiven Entwicklung der Menschen in unserer Gesellschaft leisten. Deshalb lohnt es sich immer wieder, als Lehrerin und Lehrer im Dojo vor seine Schülerinnen und Schüler zu treten sowie außerhalb des Dojos als Aikidoka eine Verhaltensweise an den Tag zu legen, die für unsere Mitmenschen als Vorbild angenommen wird.

Quellennachweis

- „Aikido“, Rolf Brand (Ausgabe des Falken-Verlags)
- „Aikido“, Andre Protin (Kösel-Verlag)
- „Bushido“, Inazo Nitobe (Ansata-Verlag)
- „Das Lexikon der Kampfkünste“, Werner Lind (Sport-Verlag Berlin)
- „Kampfsport in der Antike“, Michael B. Poliakoff (Patmos-Verlag)
- „Le Coeur Epée“, André Nocquet
- „Aikido – Entstehung und Entwicklung“, Wolfgang Schwatke (Zulassungsarbeit zum 3. Dan Aikido, 1992)

道

Tradition aktuell

Für den 20. März 2006 wurde der erste Vorsitzende des Aikido-HBG Hubert Luhmann (5. Dan, Technischer Leiter AVNRW) eingeladen, das Training im Atrium der Heinrich-Böll-Gesamtschule in Dortmund in traditionellem Stil abzuhalten. Bei einem traditionellen Training erhält der (Chef-)Trainer aktive Unterstützung durch einen seiner Uchi-Deshi (innerer Schüler).

Da das Training in traditionellem Stil aber nicht zwangsläufig mit derselben rigiden Umsetzung wie bei der Vorlage durchgeführt wird, durfte und musste der Termin um eine Woche verschoben werden. Der Uchi-Deshi hatte einen beruflichen Termin wahrzunehmen. Das tat der konsequenten Realisierung dennoch keinen Abbruch. Die Tradition lebte und tut es noch.

Entgegen der sonstigen Vorgehensweise platzierten sich die Schüler auf Zeichen eines der höher Graduierten so auf der Matte, dass sie der Graduierung gemäß in Reihen auf der Matte kniend Platz nahmen. Zur Mattenmitte bzw. zu dem mit einem schlichten, aber schönen Blumenarrangement geschmückten „Schrein“ (Kamiza) hin knieten nebeneinander die Schwarzgurte. Dahinter, gestaffelt, die weiteren Farbgurte. Weißgurte in der hinteren Reihe am Rand.

Der Iemoto (Hauptlehrer) war zu diesem Zeitpunkt in der Umkleidekabine. Ebenso

sein innerer Schüler. In dieser Formation warteten die übrigen Schüler, bis Iemoto und Uchi-Deshi den Raum betraten. Nach dem Angrüßen, zunächst in Richtung des Bildes von O-Sensei, begann das Training mit dem Aufwärmen. Traditionell wurde nicht viel gesprochen. Genau genommen forderte Iemoto nach der Vorführung der auszuführenden Technik allein durch die „Anweisung“ „doso!“ zur Ausführung des Gezeigten auf. Der Lehrer und sein Helfer gingen dann durch die Gruppen der Übenden und korrigierten ggf. die Bewegungen. Dazu hatte Sensei einen Bambusstab in der Hand, den er nach einem leichten Schlag auf die Schulter des Schülers diesem in die Hand gab, um mit dessen Übungspartner die eigentlich geforderte Technik noch einmal vorzuführen. Auch dabei fiel kein Wort.

Wenn der Lehrer die Zeit für gekommen hielt, eine neue Technik vorzuführen, klatschte er wie gewohnt in die Hände. Die Übenden begaben sich blitzartig an den Mattenrand, um der dann u. U. bereits stattfindenden Vorführung kniend zu folgen. Nachdem Sensei mit seinem Uchi-Deshi die Technik zwei- oder dreimal gezeigt hatte, forderte er die Schüler wieder auf, das Dargebotene selbst auszuführen. Sofort standen alle Schüler auf der Matte und bemühten sich. Während dieser Übungsphase gingen Lehrer und Helfer erneut umher und gaben Hilfestellung, wenn erforderlich.

Eine Übungsphase dauerte mitunter fünf Minuten. Manchmal etwas länger, manchmal etwas kürzer. Die vom „herkömmlichen“ Training bekannten ausführlicheren Erklärungen der Techniken fanden nicht statt. Dadurch entfielen ebenfalls die paar Minuten der „Entspannung“ während der Erklärungsphase.

Der Abschluss des Trainings bestand im obligatorischen Abgrüßen. Zunächst Richtung O-Sensei. Dazu wurde die anfangs beschriebene Formation eingenommen. Derweil die Schüler in ihrer knienden Stellung verharrten, begaben sich Iemoto und Uchi-Deshi Richtung Umkleideraum und entledigten sich am Mattenrand ihrer Ha-

kama. Nachdem Hubert Luhmann Sensei und sein Uchi-Deshi Oliver Sell Sensei (3. Dan) den Trainingsraum verlassen hatten, erhoben sich die Schüler, um die Matten zusammenzuräumen. Zwei aus ihren Reihen widmeten sich den Hakama der Trainer, um die Beinkleider zusammenzulegen und sie den Lehrern danach zu überreichen.

Das traditionelle Training verlangt den Übenden mehr körperlichen und mentalen Einsatz ab. Letztlich stärkt es die Bindung zwischen Lehrer und Schülern, da Letztgenannte gezwungen sind, die Absicht(en) des Lehrers mehr zu verinnerlichen. Das Training dauerte „nur“ 60 Minuten. Danach fiel das gemeinsame „Mattenabbauen“ allerdings deutlich schwerer als nach einer „normalen“ Trainingseinheit. Am 8. Juni 2006 halten wir ein weiteres Training in traditionellem Stil ab. Dann auch für die Kinder.

Jürgen Engelbert,
Aikido-HBG e. V. Dortmund



Besuch bei den Aikidoka in Eisenach

Bei den Eisenacher Aikidoka war am 25.03.2006 ein hoher Besuch angesagt: Dr. Thomas Oettinger – Mitglied der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes – war zum ersten Mal im Dojo des PSV in Eisenach zu Gast. Am Nachmittag stand ein gut besuchter Lehrgang auf dem Programm, an dem sich auch die Aikidoka des Dojos in Gotha beteiligten.



Dr. Thomas Oettinger (re.) beim Lehrgang für die Thüringer Vereine

Sein Können überzeugte jeden Aikidoka auf der Matte. Das Training hat nicht nur sehr viel Spaß gemacht, man konnte auch noch viel dazulernen.

Am Abend zeigten Dr. Thomas Oettinger, Erich von Asow und Frank Albrecht (Aikidotrainer des PSV Eisenach) bei einer sehr gut besuchten Ju-Jutsu-Gala des PSV Eisenach einen kleinen Ausschnitt aus der Kampfkunst Aikido.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch von Dr. Thomas Oettinger. Ein weiterer Lehrgang ist mit ihm und seiner Frau Dr. Barbara Oettinger am 2. und 3. September 2006 in Eisenach geplant. Wer Interesse hat sollte sich bei uns rechtzeitig melden (AikidoEisenach@aol.com).

Frank Albrecht,
PSV Eisenach e. V.



Aikido-Osterlehrgang 2006 in Frankfurt

Von Freitag, den 14. April, bis Montag, den 17. April, fand beim Landes-Sportbund Hessen in der Nähe der Commerzbank-Arena ein internationaler Aikido-Lehrgang

statt. Der Lehrgang wurde organisiert vom Aikido-Verband Hessen (AVHe). Unter Leitung von Dr. Hans-Peter Vietze vom SKV Mörfelden und unter Mithilfe des Aikido Flughafen Frankfurt am Main e.V., des Aikido-Clubs Niedernhausen und der Aikido-Abteilung der TGS Walldorf wurde dieses riesige Ereignis geplant und realisiert.

Ca. 150 Mitglieder aus deutschen Vereinen von München bis Hamburg sowie eine große Delegation aus Frankreich waren angereist. Wir hatten das außerordentliche Vergnügen, dass es dem AVH gelungen ist, so große Meister wie Claude Orsatelli, 7. Dan Aikido, Paul Froehly, 5. Dan Aikido, Michel Martin, 5. Dan Aikido und 4. Dan Katana (Schwertkampfkunst), und Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, für diesen Lehrgang zu gewinnen. Die Teilnehmer konnten sich in diesen vier Tagen an sechs Trainingseinheiten zu je zwei Stunden kräftig austoben.

Nach ausgiebiger Begrüßung fand am Freitagnachmittag unter Leitung von

Claude Orsatelli die erste Trainingseinheit statt.

Claude begann mit der Verteidigungstechnik Ude-osae (Armstreckhebel) gegen einen Schlag-Angriff. Er versuchte, der gemischten Gruppe von Weißgurt bis Schwarzgurt den Schwerpunkt der Abwurfphase zu verdeutlichen und die Technik effektiv zu Ende zu führen.

Mit Ushiro-ryote-tori (Griff beider Hände von hinten) ging es weiter. Claude demonstrierte die Gefahr, beim ersten Kontakt in Rückenlage zu geraten, und zeigte, wie man dies durch konsequentes Ausweichen in einer kreisförmigen Bewegung verhindern kann. Einen weiteren Schwerpunkt legte Claude auf die Endphase dieser Technik. Er verdeutlichte die Wichtigkeit der kontrollierten Kraftumlenkung in der Abwurfphase.

Nach einer Stunde führte Meister Alfred Heymann den Lehrgang fort. Bei einer Katate-ryote-tori-Technik (zwei Hände fassen ein Handgelenk) zeigte er die Wichtigkeit der Führung mit der „Schwerthand“. In der



Michel Martin, Claude Orsatelli, Paul Froehly, Alfred Heymann

Anfangsphase dieser Technik ist der Aufbau der Spannung zur Führung des Angreifers ein entscheidendes Element. Anschließend verdeutlichte Meister Heymann noch die Auswirkung einer kreisförmigen Bewegung der gegriffenen Hand nach oben und hinten als Abschlusselement für eine Wurftechnik.

Am Samstag gab es einen Leckerbissen der besonderen Art:

Meister Martin entführte uns Aikidoka für zweimal zwei Stunden in die wundersame Welt der Schwertkampfkunst. Es war für uns eine besondere Ehre, von einem Träger des 4. Dan Katana in den Grundelementen des Schwertkampfes unterrichtet zu werden. Die exakte Führung des Schwertes im Stand, auf den Knien, das Abknien, Aufstehen mit einer Drehung, der Wechsel von Abwehr und Angriff war für viele Lehrgangsteilnehmer schwer nachzuvollziehen. Umso besser, dass wir die Gelegenheit hatten, von einem so hochrangigen Meister gezeigt zu bekommen, wie man es richtig macht.

Für Samstagabend war ein „Bunter Abend“ organisiert. Die Veranstalter hatten weder Kosten noch Mühe gescheut. Bei gemütlichem Beisammensein mit einem

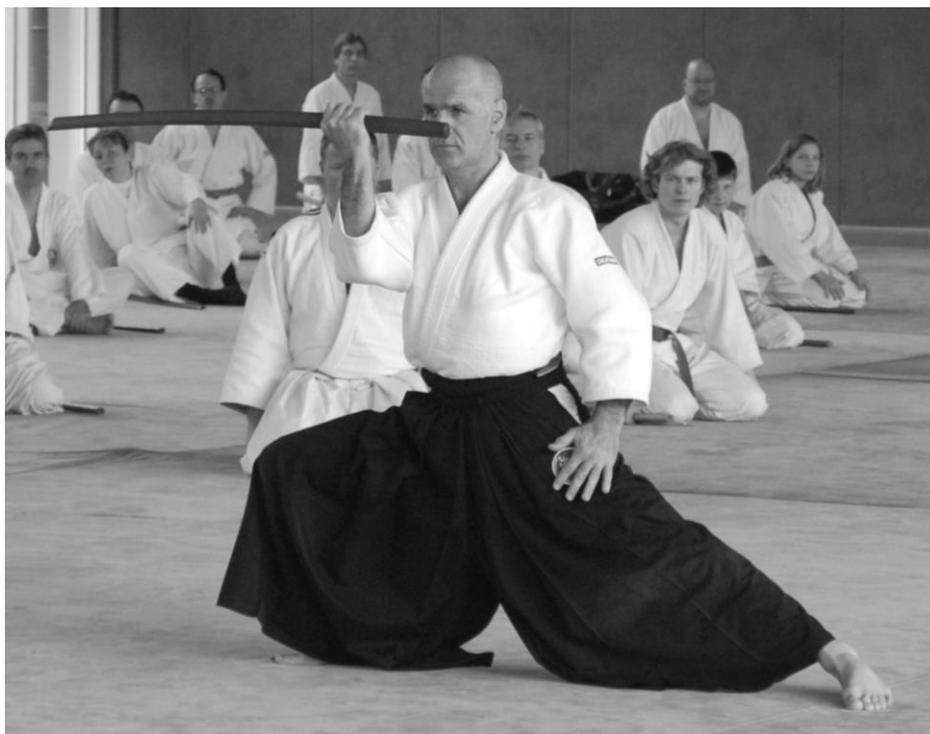
üppigen Buffet gab es einige Showeinlagen. Ein Zauberer ließ Geld und Spielkarten verschwinden, eine Tanzsportgruppe zeigte eine Show und Jenni verführte die männlichen Gäste mit ihrer Bauchtanzkunst zu mächtigem Applaus und die weiblichen Gäste zur regen Nachahmung.

Die erste Trainingseinheit am Sonntag teilten sich Meister Claude Orsatelli und Meister Paul Froehly.

Claude demonstrierte uns verschiedene Verteidigungsarten gegen einen Angriff mit dem Stock. Die Schwerpunkte dabei waren: Wie weicht man einem Schlag mit dem Stock aus? Wie führt man den Schlag des Stockangriffes bis zum Abwurf des Angreifers weiter? Wie verhindert man die eigene Entwaffnung?

Paul Froehly machte in der zweiten Hälfte dieser Trainingseinheit seinem Namen alle Ehre. In fröhlicher Art demonstrierte er die Schwerpunkte des Shiho-Nage (Vierseiten-Wurf):

- die Umlenkung der Angriffsenergie als wichtiges Element der Eingangsphase;
- Aktion und Reaktion während der Führungsphase;
- die Führung in der Endphase des Abwurfes.



Meister Michel Martin beim Umgang mit dem Bokken

In der zweiten Trainingseinheit am Ostersonntag setzte Meister Orsatelli die Übungen in den Stocktechniken fort. Bei der Verteidigung mit einem Stock gegen einen Stockangriff demonstrierte er sehr deutlich die Ausweichreaktion mit der Möglichkeit eines sofortigen Gegenangriffes gegen Kopf, Körper oder Hand des Angreifers. Bei der Verteidigung gegen einen Stockangriff mit bloßen Händen

zeigte er effektive, kurze Ausweischritte, das Finden des gemeinsamen Zentrums und die anschließende Abwehr durch einen Wurf oder einen Hebel.

Die Leichtigkeit der Demonstration dieser schwierigen Verteidigungsarten zeigte vielen Lehrgangsteilnehmern den weiten Weg bis zum 7. Dan. Aikido ist eben kein Ziel, sondern ein Weg, wie das „Do“ im Namen schon sagt.

Der Sonntagabend wurde von einer Budo-Gala gekrönt. Hans-Peter Vietze und Jenni Härtig führten am Mikrofon das ca. 200 Personen zählende Publikum in einer über zweistündigen Aufführung quer durch Welt des Budo.

Den Anfang machte eine Gruppe der hessischen Jiu-Jitsu-Union.

- Die Kindergruppe zeigte eine Demonstration der Verteidigung gegen Erwachsene durch gezielten Einsatz von Fußtechniken;
- zwei Meister zeigten eine Jiu-Jitsu Kata, unter anderem auch Verteidigung gegen einen Messerangriff;
- die Jugendgruppe zeigte eine Kampfdemonstration.

Weiter ging es mit Aikido:

- Manfred Jennewein und Petra Schmidt aus Niedernhausen zeigten den komplexen Ablauf der 1. Kata (genau vorgeschriebener Bewegungsablauf);
- Hans-Peter und Bernd zeigten die 4. Kata (mit Stock, Messer und Schwert);
- zum Schluss demonstrierte die Aikido-Gruppe aus Nauheim ihr „Aikido-Light“-Projekt, Aikido-verwandte Bewegungsabläufe mit geistig und körperlich Behinderten.

Anschließend kam Karate aus dem Karate-Dojo Niedernhausen:

- Nach kurzem Aufwärmen durch mit Trommeln begleiteten Schlag- und Stoßübungen folgten verschiedene Demonstration von Schlag- und Trittbewegungen gegen einen imaginären Gegner.
- Zum Abschluss folgte unter den Klängen von „Freude schöner Götterfun-

ken“ die Demonstration einer sehr schönen, mit Musikuntermalung vorgeführten Kata.

Nach einer kurzen Pause wurde das Programm mit einer Kyudo-Darbietung fortgesetzt. Die Samurai Offenbach zeigte eine harmonische Zeremonie beim japanischen Bogenschießen.

Darauf folgte eine Kendo-Demonstration. Kendo wird normalerweise nicht auf einer Matte ausgeführt, und ist eine Vollkontakt-Sportart mit einer Rüstung und dem Shinai (Bambusschwert). Deshalb ist das Tragen eines Kopf-, Hand und Körperschutzes nötig. Die spektakulären gegenseitigen Angriffe werden dabei mit lautem „Kiai“ unterstützt.

Angefangen wurde mit einer Demonstration von kurzen Bewegungsabläufen ohne Körperschutz. Danach folgten einige Demonstrationen, ausgeführt im Vollkontakt mit entsprechender Akustik.

Die Budo-Gala endete mit einer Iaido-Vorführung. Iaido ist eine Schwertkampf-Kunst. Gezeigt wurden einige Bewegungsabläufe gegen einen imaginären Gegner, eine „Slow-Motion“-Vorführung gegen drei Angreifer und zwei kurze Show-Szenen „Streit bei einem Würfelspiel“ und „Heimtückischer Angriff bei einer Teezeremonie“. Alle Demonstrationen wurden mit echten Katanas vorgeführt.

Der Osterlehrgang wurde am Montagvormittag durch eine Trainingseinheit unter Leitung der Meister Alfred Heymann und Michel Martin beendet.

Nach der Verabschiedung der Meister und Gäste folgte der Mattenabbau. Der Rücktransport der von verschiedenen hessischen Vereinen geliehenen Matten wurde dankenswerterweise vom Verein Frankfurt Flughafen gesponsert.

Wir glauben, dieser Osterlehrgang war das Highlight dieses Sommers. Es war für alle Teilnehmer, auch für unsere Walldorfer Aikido-Gruppe ein Supererlebnis und ein Ansporn für weiteres fleißiges Training.

*Herbert Hofmann und Jenni Härtig,
TGS Walldorf e. V.*

道

Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ für die TSG Stuttgart

Am 28.04.2006 wurde der Aikido-Abteilung der TSG Stuttgart e.V. für ihren Kurs „Fitness-Starter“ das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ überreicht. Die Verleihung fand im Rahmen einer Informationsveranstaltung für den in der darauf folgenden Woche beginnenden Kurs statt. Die Maßnahme ist das zweite baden-württembergische Aikido-Angebot, welches mit dem Gütesiegel ausgezeichnet wurde.

Die Interessenten wurden von Frau Dr. Barbara Oettinger (Präsidentin Deutscher Aikido-Bund, Vorsitzende Landes-AG SPORT PRO GESUNDHEIT Baden-Württemberg), Herrn Werner Schüle (Vorsitzender Stuttgarter Sportkreis), Frieder Buyer (Abteilungsleiter Aikido) und Matthias Schönfeld (Kursleiter) über gesundheitsori-

entierten Sport und speziell den am 05.05.2006 startenden Kurs „Fitness-Starter“ informiert.

Die Kursinhalte des „Fitness-Starter“ richten sich nach den Vorgaben des standardisierten Programmes „G.U.T.-Do“ des Deutschen Aikido-Bundes und behandeln neben der allgemeinen Gesundheit die Themen Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, koordinative Fähigkeiten und Stressbewältigung.

Der Kurs ist für erwachsene Einsteiger und Wiedereinsteiger mit geringer Fitness (Primärprävention) konzipiert.

Die Präsidentin des Deutschen Aikido-Bundes verwies darauf, dass der Deutsche Aikido-Bund einer der wenigen Verbände ist, die das Siegel „Sport pro Gesundheit“ vergeben dürfen. Das Qualitätssiegel wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt. Die Vergabe des Siegels ist an bestimmte Voraussetzungen gebunden. So benötigt der Kursleiter eine entsprechende Ausbildung: Für das Aikido-Angebot wird eine Qualifikation als Fachübungsleiter Ai-



*DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger beim Überreichen der SPG-Urkunde an Matthias Schönfeld; li. der Sportkreisvorsitzende Werner Schüle und Aikido-Abteilungsleiter Frieder Buyer
(Foto: Ina Schmid, Württembergischer Landessportbund)*

kido und Übungsleiter Sport in der Prävention sowie ein Einführungskurs benötigt.

Des Weiteren wurde von Dr. Barbara Oettinger auf Vergünstigungen und Vorteile, die die gesetzlichen Krankenkassen ihren Mitgliedern bei Teilnahme an Kursen mit diesem Qualitätssiegel bieten, hingewiesen.

Das Besondere am Kurs bzw. am Programm G.U.T.-Do ist die Kombination der drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung mit Elementen aus dem Aikido. Der Kurs beinhaltet dabei Übungen, welche sich in der Prävention bewährt haben.

Abgeschlossen wurde die Veranstaltung mit einer Aikidovorführung – nicht ohne die Anwesenden abschließend nochmals darauf hinzuweisen, dass der Kurs „Fitness-Starter“ kein „normaler“ Aikidokurs, sondern ein Kurs für Menschen mit geringer Fitness ist, die sich einen Aikido-Einsteigerkurs möglicherweise nicht zutrauen.

*Matthias Schönfeld,
TSG Stuttgart e. V.*



DAB-Fortbildung im Erzgebirge

In bester Erzgebirgslage, in der Sportschule Rabenberg in Breitenbrunn, fand vom 5. bis 7. Mai ein ÜL-Fortbildungslehrgang des DAB statt. Die 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren angenehm überrascht, eine so große und perfekt ausgestattete Sportanlage vorzufinden, zumal im Ort weit und breit kein Hinweisschild für die Zufahrt zu finden war.

Um die Annehmlichkeiten zu vervollständigen, muss auch das opulente Frühstücks- und Abendbüfett erwähnt werden. Wenn man – wie alle langjährig aktiven Aikidoka – in diversen Sportschulen eine Menge „Freizeit“ verbracht hat, sind das Bett und die Verpflegung schon ein wichtiger Faktor.

Natürlich wurden auch ernsthaft die ÜL-Themen erarbeitet, welche für die ÜL-Lizenz-Verlängerung benötigt werden. Schließlich sind die Rahmenrichtlinien des Deutschen Sportbundes zu erfüllen.

Weiterhin diente der Lehrgang einigen als G.U.T.-Do-Einführungskurs, welcher Voraussetzung zum Erwerb des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT ist. Die optimale Referentenbesetzung für diese Kombination waren unsere DAB-Präsidentin Barbara und ihr Mann Thomas Oettinger, beide bekanntermaßen Ärzte und Sportmediziner.

Barbara erläuterte zunächst Zivilisationskrankheiten und gesundheitliche Risikofaktoren und ging auf die Möglichkeit der Prävention durch Bewegung ein. Sie stellte das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT vor und führte in das vom DAB entwickelte Gesundheitsprogramm G.U.T.-Do ein. Für dieses erhielt der DAB vom DSB die Berechtigung, das Siegel zu vergeben.

Dann trennten sich die Gruppen. Bei der ÜL-Fortbildung ging es darum, gesundheitsorientierte Übungsstunden und präventiv ausgerichtete Vorübungen zu Hanmi-hantachi zu erarbeiten: In Gruppenarbeit sowohl theoretisch als auch praktisch auf der Matte.

Bei der G.U.T.-Do-Einführung wurden vorbereitete Übungsstunden durchgesprochen und allen vorgestellt. Das konstruktive Feedback war für jeden lehrreich. Weiterhin ging es darum, wie das Programm zukünftig im Verein eingesetzt werden kann und wie seine Chancen am besten genutzt werden können, um z. B. neue Interessentinnen und Interessenten an Aikidogruppen heranzuführen und dabei den für die Gesundheit förderlichen Aspekt zu betonen.

Offensichtlich kam die Fortbildung gut an: „beeindruckend“, wie es ein Teilnehmer beim abschließenden Gespräch formulierte. Danke Barbara, danke Thomas, dass ihr trotz familiärer Terminprobleme nach Breitenbrunn gekommen seid.

Bedanken möchte ich mich auch bei Katja und Ralph Jäckel. Als Lehrgangsleiter hatten Katja und Ralph eine Menge Ar-

beit, besonders mit den vielen Nachmeldungen. Weil zwei Drittel der Lehrgangsteilnehmer nicht aus dem Landessportbund Sachsen kamen, stellte die Sportschule Nachforderungen für Übernachtung und Verpflegung. Dank der Überzeugungsarbeit von Ralph musste dann doch keiner der Lehrgangsteilnehmer nachzahlen.

Bis zum nächsten Lehrgang!

*Hans Stretz,
Bundesreferent Lehrwesen Aikido*

氣

Konzentration und Schweiß in Hannover

(zum Landeslehrgang des AVNI am 6. und 7. Mai 2006 mit Meister Manfred Jennewein, 5. Dan aus Niedernhausen, beim Aikido-Verein Hannover)

Niedernhausen vs. Niedersachsen I

Wie man sieht: Es gibt vor allen Dingen Gemeinsamkeiten, wegen derer dieses Treffen stattfand: Aikido. Dieses Wochenende stand in Hannover unter einem sportlichen Stern: Während die Teilnehmer des Hannover-Marathons unser Dojo umkreisten, beeindruckte uns der (nachgerechnet by himself) 1253. Shiho-Nage von Meister Jennewein und bemühten wir uns seinem Wunsch entsprechend, alles mal wirklich auszuprobieren und nachzumachen, was er detailliert und perfekt in Zeitlupe zeigte. Und wir konnten feststellen, dass es wirklich wie versprochen funktioniert! (Das Fallen in Zeitlupe allerdings bleibt schwierig.)

Niedernhausen vs. Niedersachsen II

Bei den Liegestützen auf den Handwurzelknochen kamen die komischen Geräusche von angestregten Sportlern bestimmt von den Marathonlern herübergeweht. Ansonsten hatte ich ganz kurz die



Manfred Jennewein in Aktion

Idee, das Motto des Aufwärmens läge auf der Betonung „Nieder (mit den Sachsen)“. Auch das funktionierte!

Niedernhausen vs. Niedersachsen III

Vermittlung der Leichtigkeit des Seins, Genauigkeit, Anregung, Variation, angenehme Teilnehmer, schönes Wetter: sehr gerne wieder! Denn: „Wir machen es so ähnlich, es sieht nur anders aus.“ (Abschlusswort von unserem Meister Norbert Knoll).

Marina Legatis,
AV Hannover e. V.

道



Der DAB in Zahlen

Die Auswertung der Stärkemeldung zum 01.01.2006 ergab folgende Mitgliederzahlen:

betreute Aikidoka:	7649	
davon weiblich:	2721	(= 36 %)
Kinder/Jugend:	3509	(= 46 %)
betreute Danträger:	450	
Mitgliedsvereine:	155	
(in 15 Bundesländern)		

Dem DAB gehören 10 eigenständige Aikido-Landesverbände an. Hier die „Top Five“:

	Aikidoka	Vereine
AVBW	2724	33
AVNRW	1347	24
AVSH	765	16
AVBy	718	15
AVHE	700	13

5. Dan für Edith Heymann

Am 01.04.2006 beschloss die Technische Kommission des DAB, Frau Edith Heymann aus Bad Sachsa den 5. Dan Aikido zu verleihen.

Edith Heymann betreibt seit 39 Jahren Aikido. Zu ihren Lehren gehörten u. a. Gerd Wischnewski und André Nocquet. Vor ihrem Umzug nach Niedersachsen war sie über 28 Jahre lang als Trainerin der Aikido-Abteilung der TGS Walldorf tätig. Darüber hinaus war sie als Lehrerin bei nationalen und internationalen Lehrgängen im Bereich Kinder/Jugendliche aktiv und verfasste einen Lehrbrief „Spiele für Kinder auf der Matte“. Sie gehörte in der Vergangenheit mehrfach der Technischen Kommission an.

Man sieht Edith in einer beispielhaften Vitalität auf der Matte trainieren; sie lebt auch außerhalb der Matte die Prinzipien des Aikido engagiert und überzeugend vor. Ihre fachlichen und menschlichen Fähigkeiten sind stets gefragt und anerkannt.

Der DAB und das aa-Redaktionsteam gratulieren ganz herzlich!

Wochenlehrgang mit Jean-Luc Subileau

Jean-Luc Subileau, 6. Dan Aikido und Lehrer beim diesjährigen Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang in Heidenheim (ausführlicher Bericht folgt im nächsten aa), bietet vom 10. bis 16. Juli 2006 einen Lehrgang in Lagord an, welches in der Nähe von La Rochelle in Frankreich liegt. Infos unter: www.aikidoclubniortais.asso.fr.

Jean-Luc Subileau war am 4. Juni auch „Gast des Tages“ bei der Landesgartenschau in Heidenheim. Eine schöne Idee der EAG Heidenheim, die den Pfingstlehrgang organisierte!

Jubiläumslehrgang „40 Jahre Aikidoabteilung BKSv Goliath“

Der Aikido-Verband Hamburg veranstaltet am 26./27.08.2006 einen Landeslehrgang aus Anlass des 40-jährigen Jubiläums der Aikidoabteilung der BKSv „Goliath“ von 1903 e. V., die auch den Lehrgang ausrichtet. Lehrer sind Gerd Bennewitz und Roland Nemitz, jeweils 5. Dan Aikido.

Informationen und Anmeldung bei der Lehrgangsleiterin Eleni Sotiropoulos, Stühmtwiete 28d, 22175 Hamburg, Tel. 040/6308351, E-Mail Eleni.Sotiropoulos@t-online.de

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BB e. V.

Aikido-Connection-Spandau e. V.,
Oliver Steyer, *Rheinstr. 37,*
12161 Berlin; Tel. 030 / 62705777
spandau@aikido-berlin-brandenburg.de

Aikido-Verband HH e. V.

1. Vorsitzender
Herrn Wolfgang Glöckner
Stühmtwiete 28 d
22175 Hamburg
1.vorsitzender@aikido-hamburg.de



Anschriften aktuell

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband BY e. V.

SpVgg Wiedergeltingen e. V. 1946,
Johann Schilling, Buchloer Str. 30,
86879 Wiedergeltingen; 08241 / 911437,
aikido@johannschilling.de

Aikido-Verband HE e. V.

TSG Ohren 1895 e. V.,
Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8,
65597 Hünfelden-Dauborn; 06438 / 1782
UdoDitt@aol.com

Aikido-Verband NI e. V.

SV Munster e. V.,
Dr. Damian Magiera, Fuhrenkamp 1,
29633 Munster; Tel. 05192 / 963892
Aikido-SV-Munster@gmx.de



Wichtige Termine

28. Juli 2006: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang III vom 16. – 23. September 2006 im LZ Herzogshorn

31. Juli 2006: Meldeschluss zum ÜL-Fortbildungslehrgang vom 6. – 8. Oktober 2006 in Sundern-Hachen

15. August 2006: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang IV vom 7. – 14. Oktober 2006 im LZ Herzogshorn

20. September 2006: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 21./22. Oktober 2006 in Bruchsal

13. Oktober 2006: Meldeschluss zum Fachübungsleiterlizenz-B-Lehrgang Teil 2 des DAB vom 30.11. – 03.12.2006 in Karlsruhe

22. Oktober 2006: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 4./5. November 2006 in Frankfurt Flughafen

Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“

vor 22 Jahren

aa Nr.36

Titelbild

Bundestrainer Rolf Brand demonstriert eine Stabtechnik.

Aikido in Australien

Ein Blick über den Tellerrand ist immer gut. Erlebnisse eines Reisenden, der die positiven, völkerverbindenden Wirkungen von Sport im Allgemeinen und Aikido im Besonderen erfahren durfte. Als spezielles Highlight der Reise gab es Aikido vom Feinsten. Ein Lehrgang mit vier hochrangigen japanischen Meistern, Doshu Kisshomaru Ueshiba, dem Sohn des Aikido-begründers an der Spitze, hinterließ nachhaltige Eindrücke.

Neue Perspektiven für den Sport durch die Philosophie und Praxis der fernöstlichen Kampfkünste (von Angelika Förster; 2. Teil)

Das Wesen der fernöstlichen Kampfkünste ist vornehmlich eine Kultur des immerwährenden Übens und des Weges. Im Vordergrund steht die Entwicklung der inneren Haltung und der Selbsterkenntnis. Dass sich mit dem Beschreiten und Beherrschen des Weges meist auch exzellentes technisches Können verbindet, ist das Ergebnis jahrelanger beharrlicher Übung.

Lerne Aikido

Auf der technischen Seite dieser Ausgabe setzt Bundestrainer Rolf Brand seine Ausarbeitung zum Thema Verkettungen von Aikido-Techniken fort. Voraussetzungen und Grundlagen für die Entwicklung und das Training werden konkretisiert. Gute Beherrschung der Elemente und Prinzipien des klassischen Aikido und aller in den Verkettungen enthaltenen Grundtechniken sind notwendig, besonders in ihrer freien Anwendung im Randori.

Vor 11 Jahren

aa Nr. 79

Titelbild

Kisshomaru Ueshiba und A. Nocquet beim Training im Hombu-Dojo in Tokio. Der Doshu führt Kote-hineri aus.

Die Kampfsysteme der Welt (1. Teil)

Das Bedürfnis nach ausgeklügelten Verteidigungsmethoden war in allen Teilen der Welt von höchster Bedeutung. Man ersann immer neue Techniken und Taktiken mit und ohne Waffen. Die frühesten belegbaren Hinweise in Europa findet man im antiken Griechenland. Das Gebiet der asiatischen Kampfsysteme ist unüberschaubar groß. Diese alten Systeme blieben bis heute erhalten, wurden weiter perfektioniert und werden in neuer Zeit oft als Sport oder zur Selbstverteidigung geübt. Sie finden weltweit einen enormen Zulauf und haben den Höhepunkt ihrer Verbreitung noch vor sich.

Auf Messers Schneide

Ein anspruchsvoller Bundeslehrgang mit Rolf Brand als Lehrer fand in Herne statt. Schwerpunktthema waren Techniken zur Abwehr von Angriffen mit dem Messer. Rolf Brand zeigte konsequent und schnörkellos ausgeführte Verteidigungstechniken. Die Aspekte des gewaltfreien Aikido stehen einer realistischen Selbstverteidigung nicht entgegen.

Aktionstag „Frauen in Bewegung“

Bei einem Aktionstag des Landessportbundes Rheinland-Pfalz für Frauen mit sportlichen und ernährungswissenschaftlichen Themen ergriffen Aikidoka aus Frankenthal die Chance, sich und ihr Aikidoprogramm vorzustellen.

*Manfred Ellmaurer,
Bundesreferent IR Aikido*



Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang III ab 2. Dan (Dan-Vorbereitungslehrgang mit Dan-Prüfung) im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 16. – 23. September 2006

Veranstalter und Ausrichter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Lehrer: Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer des DAB

Lehrgangsleiter: Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel. und Fax: 05523 / 303737

Lehrgangsort: Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB **ab 2. Dan Aikido**. Der gültige DAB-Pass bzw. Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Übungseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer/-innen.

Zeitplan:

Samstag, den 16.09.2006: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 23.09.2006: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

Zimmer ohne Dusche	263,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung **bei Berthold Krause, Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt, Tel. 04192/899499, Fax 04192/818677, mobil 0171/6205087, E-Mail: berthold.krause@t-online.de** möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit Dusche bzw. Dusche/WC), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis **28. Juli 2006** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen. Interessenten/-innen werden gebeten, sich vor einer schriftlichen Anmeldung telefonisch bei Berthold Krause zu informieren. Prüfungsanwärter/-innen müssen alle nach der Verfahrensordnung für Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 7. – 14. Okt. 2006 (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

Veranstalter und Ausrichter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Lehrer: Dr. Hans-Peter Vietze, 5. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsleiter: Dr. Hans-Peter Vietze, Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf; vietze.hp@t-online.de, Tel. 06105 / 23779

Lehrgangsort: Sportschule des Ski-Verbandes Schwarzwald e.V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB ab 4. Kyu Aikido. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: täglich zwei Übungseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POD-DAB) mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer/-innen.

Zeitplan:

Samstag, den 07.10.2006: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 14.10.2006: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

Zimmer ohne Dusche	263,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche	304,-- Euro/Person
Zimmer mit Dusche/WC	322,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an den Lehrgangsleiter möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit Dusche bzw. Dusche/WC), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis **spätestens 15. August 2006** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen. Prüfungsanwärter/-innen müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Hans-Peter Vietze,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 21./22. Oktober 2006 in Bruchsal

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Ausrichter: 1. Bruchsaler BC e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer des DAB

Lehrgangsleiterin: Silvia Samendinger, Bruchsaler Str. 26, 75053 Gondelsheim;
Tel.: 07252 / 563292, E-Mail: mrs.goldfinger@gmx.de

Lehrgangsort: Sporthalle Bruchsal, Schwetzinger Str., 76646 Bruchsal

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Messertechniken, Kote-Gaeshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 21.10.2006: bis 15 Uhr Anreise; 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 22.10.2006: 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch ist eine Übernachtung im Dojo möglich.

Sonstiges: Am Samstag, den 21.10.2006, tagt das DAB-Präsidium vormittags im Business-Hotel Bruchsal, Am Mantel 1a, 76646 Bruchsal; Tel. 07251 / 9390, Fax 07251 / 939339, Internet www.businesshotel-bruchsal.de. Abends findet dort ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden statt. Die Einladungen zu diesen beiden Sitzungen erfolgen separat.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben!) unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 20. September 2006** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Silvia Samendinger,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 04./05. November 2006 in Frankfurt Flughafen

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt/Main e. V.

Lehrer: Hubert Luhmann, 5. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsleiter: Jürgen Hohm, Spessartstraße 3, 63868 Großwallstadt;
Tel.: 06022/25168, E-Mail: juergen_hohm@freenet.de

Lehrgangsort: Flughafen Frankfurt, Sporthalle am Tor 26, Geb.: 461.

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB ab 1. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 1. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Verkettungen, Randori; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 04.11.2006: bis 14.30 Uhr Anreise; 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

Sonntag, den 05.11.2006: 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Reiseplan werden mit der Lehrgangsbestätigung übersandt. Übernachtung im Dojo ist möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben!) möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis **spätestens 22. Oktober 2006** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

Achtung: Zum Betreten des Flughafengeländes ist unbedingt der Personalausweis oder Reisepass mitzuführen!

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jürgen Hohm,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Fachübungsleiterlizenz-B-Lehrgang Teil 2 vom 30.11. – 03.12.2006 in Karlsruhe

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrer: Hans-Joachim Stretz, Bundesreferent Lehrwesen, u. a.

Lehrgangsleiter: Hans-Joachim Stretz, Greiffenbergstr. 9b, 96052 Bamberg;
Tel. 0951 / 7004546, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Sportschule Schöneck, Sepp-Herberger-Weg 2, 76227 Karlsruhe-Durlach;
Tel. 0721 / 409040, www.badfv.de/wDeutsch/sportschule

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mitglied in einem dem DSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein,
- Besitz einer gültigen Aikido-Fachübungsleiterlizenz der Stufe C (FÜC),
- Teilnahme am FÜB-Lehrgang Teil 1,
- 2. Dan als technische Mindestqualifikation,
- Mindestalter von 21 Jahren,
- in den letzten 12 Monaten vor Anmeldung Besuch von mindestens sechs der in Ziffer 7.2 der VOD-DAB aufgeführten und definierten Lehreinheiten,
- Bezahlung des vom DAB festgelegten Kostenanteils.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der ÜL-Fachausbildung für den FÜB-Lehrgang Teil 2

Zeitplan:

Donnerstag, den 30.11.2006: bis 14.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. Ab 15.00 Uhr Unterricht gem. Themenplan.

Sonntag, den 03.12.2006: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Die Unterkunft und Verpflegung finden an der Sportschule statt. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind auf das Lehrgangskonto zu überweisen (wird bei der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben) und betragen 25 € für Vollpension pro Tag/Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag pro Tag 10 €.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung des DAB beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben!). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort, Nachweis über eine gültige FÜC-Lizenz.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **13. Oktober 2006** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am ÜL-Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird eine sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hans-Joachim Stretz,
Bundesreferent Lehrwesen*

Herzlich willkommen, bei Ihrem neuen freundlichen online-Versandhaus für Kampfsportartikel!

Wir bieten Ihnen namhafte Marken in bewährter Qualität – und das zu besonders günstigen Preisen. Schauen Sie doch einmal vorbei, unter WWW.TENNOSPORT.DE können Sie sich von unseren Leistungen – besonders für Vereine – unverbindlich informieren.



TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es
schon ab 75,00 EUR

Sie finden uns im Internet unter:
WWW.TENNOSPORT.DE

Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Änderung des Lehrgangsplans 2006

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
09.09.2006	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Thomas Oettinger, 5. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
10.09.2006	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo / Böblingen	Martin Glutsch, 5. Dan

Karl Köppel, 1. Vorsitzender AVBW

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2007 (Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
20.01.07	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza bis 2. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27./ 28.01.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsver- wandtschaften und Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Takebayashi-Dojo / Dresden	Karl Köppel, 6. Dan
03.02. – 10.02.07	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Volker Uttecht, 3. Dan
10./ 11.02.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata u. Kokyu- Nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Mörfelden-Walldorf	Alfred Heymann, 6. Dan
17.02.07	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm bis 1. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
03./ 04.03.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-Nage und Messertechniken, Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Bruchsal	Berthold Krause, 5. Dan
10./ 11.03.07	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
17.03.07	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Progr. bis 1. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

23.03. – 25.03.07	TK-Sitzung; Workshop TK-Mitglieder	Selm	Leitung VPT; TK
14.04.07	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 2 UE), Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
20.04. – 22.04.07	Übungsleiter-Fortbildungslehrgang für ÜL-Lizenzinhaber; GUT-Einführungslehrgang	DAB / Frankfurt	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
23.04. – 27.04.07	Übungsleiter-Fachlehrgang 1 für Übungsleiteranwärter/-innen	DAB / Frankfurt	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
28.04.07	Präsidiumssitzung	Heimbuchenthal/Bayern	Leitung: PR
28./ 29.04.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-Nage und Messertechniken, Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Damm bach/Bayern	Karl Köppel, 6. Dan
12./ 13.05.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtech- niken, Sumi-Otoshi, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Nürnberg	Alfred Heymann, 6. Dan
19.05.07	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo) (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
26.05. – 28.05.07	Internationaler Aikido-Pfingstlehr- gang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	N.N.
16./ 17.06.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-Bu-Jitsu, Koshi- Nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Reutlingen	Karl Köppel, 6. Dan
23./ 24.06.07	Dan-Förderlehrgang ab 3. Dan / Lehrstoff: Stabkata 1 und 2, 3. Kata, Rest nach Maßgabe der Lehrer	Niedernhausen	Alfred Heymann, 6. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
30.06. – 07.07.07	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung *) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maß- gabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Karl Köppel, 6. Dan
07.07. – 14.07.07	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung **) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 6. Dan
15.09.07	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto) (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

16.09. – 22.09.07	Übungsleiter-Fachlehrgang II mit Prüfung	Herzogenhorn	Lehrer gemäß Einladung des BLA
22.09.07	Bundesversammlung	Frankenthal	Leitung: PR
22.09. – 29.09.07	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung *) ab 2. Dan		Alfred Heymann, 6. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
13./ 14.10.07	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
13.10. – 20.10.07	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung **)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Roland Nemitz, 5. Dan
20.10.07	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27.10.07	Präsidiumssitzung	Bad Bramstedt	Leitung: PR
27./ 28.10.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwert- u. Messer- techniken, Kote-Gaeshi, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bad Bramstedt	Alfred Heymann, 6. Dan
02.11. – 04.11.07	Übungsleiter-Fortbildungslehrgang für ÜL-Lizenzinhaber		Lehrer gemäß Einladung des BLA
10./ 11.11.07	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Verkettungen, Ran- dori, Rest nach Maßgabe des Leh- rers	Frankfurt Flughafen	Manfred Jennewein, 5. Dan
17.11.07	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Pro- gramm 2. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
29.11. – 02.12.07	Übungsleiter-Lehrgang FÜB, Teil 1	DAB	Lehrer gemäß Einladung des BLA
08.12.07	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

- *) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.
- ***) Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

Karl Köppel, Vizepräsident (Technik) des DAB

合氣道

Die letzte Erkenntnis:

Dreißig Speichen treffen die Nabe,
die Leere dazwischen macht das Rad.

Lehm formt der Töpfer zu Gefäßen,
die Leere dazwischen macht das Gefäß.

Fenster und Türen errichtet man mit Mauern,
die Leere dazwischen macht die Behausung.

Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes,
das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert.

Was wir hier nur sehen sind Bewegungen,
was wir daraus lernen ist nicht sichtbar.

(aus dem Tao Te King)