

Aikido mit Blinden, Sehbehinderten und Sehenden

Detlef Radüntz

„Es sucht des Menschen Geist im Außen alle Tage,
je weiter er hinausgreift, allerdings,
desto stärker hemmt er sich selbst.
Jene alleine, die einwärts schauen,
können ihre Leidenschaften zügeln und die
Gedanken stilllegen.
Kann man die Gedanken stilllegen,
so wird der Sinn erfüllt in heiterer Ruhe.
Den Sinn beruhigen heißt den Geist zu nähren.
Wer den Geist nährt,
der kehrt zurück zum Wesen.“
(Unbekannter chinesischer Dichter)

1. Einführung

Meine Ausführungen stellen Erkenntnisse dar, die ich aus meinen praktischen Erfahrungen bei der Arbeit in der Therapie und im Aikido-Unterricht gewonnen habe.

Im Zentrum meines Ansatzes stehen die Voraussetzungen, die jeder Klient bzw. Teilnehmer mitbringt. Diese Voraussetzungen beziehen sich auf geographische, soziale, körperliche, geistige usw. Merkmale und sind höchst unterschiedlich.

Gar nichts sehen zu können, ist eine gravierende Vorbelastung. Man denke hier nur an die Schwierigkeiten, die sich aus diesem Handicap für die Bewältigung des Alltags ergeben. Dennoch muß unser Denken bzw. unsere Vorstellung darüber, wie Blindsein „ist“, mit der subjektiven Wirklichkeit des Blinden überhaupt nichts zu tun haben.

Blindsein oder nicht Blindsein: dieser Unterschied hat für die Entwicklung unserer menschlichen Qualitäten nicht die geringste Bedeutung. Wenn wir gemeinsam Aikido üben, macht dieser Unterschied eben keinen Unterschied. Jeder Mensch befindet sich an einer Stelle, von der er ausgeht. Jeder fängt dort an fortzuschreiten, wo er sich jetzt aufhält.

In der von mir betreuten Aikidogruppe befinden sich blinde, sehbehinderte und sehende Teilnehmer. „Ganz normale“ Menschen also und Menschen mit besonderen Schwierigkeiten. Die Teilnahme an der Trainingsgruppe steht prinzipiell allen Interessierten offen.

Die Rede von „*Blindenaikido*“ erscheint mir obsolet. Durch die Nachfrage einer vollblinden Teilnehmerin wurde mir deutlich, daß so etwas wie „*Blindenaikido*“ gar nicht existiert. Es gibt einfach nur Aikido, das von Menschen geübt wird, die sehen und die weniger gut bzw. nicht sehen können. Jeder Teilnehmer praktiziert Aikido – wenn auch mit unterschiedlichen Voraussetzungen - und entwickelt sich just an dem Punkt weiter, wo er gerade steht.

Gerade dadurch, daß die Gesamtgruppe sehr heterogen ist, werden wir alle in unserer Arbeit inspiriert.

2. Wirklichkeit und Vorstellung

Anhand eines Beispiels aus dem Alltag einer vollblinden Aikidoschülerin möchte ich verdeutlichen, wie zwischenmenschliche Probleme durch unsere geistigen Einstellung hervorgerufen werden:

Da läuft eine blinde Frau so ganz allein, völlig ohne Hilfe, nur mit einem langen, weißen Stock ausgerüstet, um sich ihren Weg zu erspüren, durch die Großstadt Berlin, inmitten der Hektik von Feierabendpendlern – Berufsverkehr. Als sie nun die Treppe aufwärts sucht, um aus dem Gebäude der U-Bahn heraus zur Straße zu gelangen, kommt ein Mann der Frau eilends zur Hilfe. Dieser nun, in der Vorstellung, wissen zu wollen (zu müssen), was gut für die blinde Frau sei, greift der (scheinbar hilfsbedürftigen) Frau sofort und ohne persönliche Anrede unter die Arme und sagt dabei: „Kommen Sie, ich helfe Ihnen!“ Die Frau durchfährt ein fürchterlicher Schrecken. Denn wie es ist, wenn man im Dunkeln urplötzlich ergriffen wird, das kann die sehende, hilfeleistende Person in diesem Augenblick gar nicht ermessen. In seiner Vorstellung wollte der Mann Gutes bewirken, und in Wirklichkeit hat er der Frau geschadet. Wenn die Frau, nachdem sie ihren ersten Schrecken überwunden hat, dann sagt: „Vielen Dank für Ihre Hilfe, aber ich komme allein zurecht“, dann ist die Enttäuschung auf seiten der Person, die Hilfe leisten will, oft groß. Größer als der Wunsch der blinden Frau, alleine weitergehen zu wollen, ist der Wunsch zu helfen. So geraten der Helfer und die Frau in eine unangenehme Streitsituation. Die Frau fühlt sich (und wird auch ganz offenbar) mit ihrem Wunsch nicht respektiert. Nur weil sie nicht sehen kann! Der Mann fühlt sich ungerecht behandelt, weil er auf Ablehnung stößt, obwohl er es doch nur „gutgemeint“ hat; in ärgerlichem Ton spricht er sogar von Undankbarkeit, die ihm widerfährt.

Das Beispiel soll zeigen, dass die Vorstellung von einer Situation nicht mit dem identisch ist, was sich „in Wirklichkeit“ abspielt. Trotzdem neigen wir dazu, mit unseren Vorstellungen so zu verfahren, als seien sie realitätsgerecht.

3. „Wahres“ und „falsches“ Bewußtsein

Die Identifikation mit beruflichen Titeln, mit Kleidung und materiellen Dingen (Nike- und Handygeneration), mit Helden, mit Stars, mit politischen Ideologien usw. bestimmt vordergründig das Leben der meisten Menschen. Die Imagepflege wird der Pflege lebendiger Qualitäten vorgezogen. Zeitungen, Magazine, Radio, Fernsehen, Werbung, Internet usw. suggerieren uns ein Bild vom Leben, das viele von uns als „Realität“ wahrnehmen. In Wirklichkeit handelt es sich jedoch um die Realität der Medienmacher. Dahinter stecken die treibenden Faktoren gesamtgesellschaftlichen Handelns: die Kapitalorientierung und das ökonomische Überleben im Konkurrenzkampf auf dem Weltmarkt. Sie erscheinen wie Naturgesetze, prägen unser Bewusstsein tief, dringen in den Alltag ein und machen auch vor unseren Freundschaftsbeziehungen und Familienstrukturen nicht halt. Aus der massiven, wenn auch häufig unterschweligen Fremdbestimmung resultiert unverkennbar eine *Selbstentfremdung*: Vielen bleibt der Zugang zu sich selbst, zur eigenen „Natur“, verwehrt – Irritation, Unsicherheit, Resignation, mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind die immer offensichtlicher werdenden Folgen.

Wenn Menschen nicht wissen, was sie hier im Leben suchen bzw. worin ihre Aufgabe besteht, welcher Sinn sich hinter allem Treiben verbirgt, dann ist der Manipulation Tür und Tor geöffnet. Nicht in jedem Fall sind es bewusste (oder sog. „niedere“) Beweggründe, die zur Manipulation animieren. Meist handelt es sich um unbewusste Prozesse, weil sich die Entfremdung vom Leben bzw. von der (eigenen) Natur in Form eines eigendynamischen und sich verselbständigenden Ablaufs vollzieht.

In meiner Aikido-Arbeit geht es mir folglich darum, derartige Prozesse in unserem Leben, die sich verselbständig haben, zu erkennen, den Bezug zu unseren verloren gegangenen Lebensqualitäten wiederherzustellen und Strukturen zu entwickeln, die dem Leben dienlich sind. Denn der Verlust des Respekts dem Leben gegenüber ist der Grund für die Respektlosigkeit, die sich die Menschen gegenseitig erweisen. Ich arbeite dafür, dass das Leben und die Verantwortung für eigenes Tun wieder selbst in die Hand genommen werden.

4. Vorurteile und Diskriminierung

Durch den Austausch mit Blinden und Sehbehinderten habe ich entdeckt:

Es gibt gar keinen Unterschied zwischen Blinden und Sehenden, zwischen Sehen und Nicht-Sehen – es sind nur zwei verschiedene Daseinsweisen.

Blind zu sein ist wirklich etwas ganz anderes als die Vorstellung eines Sehenden davon. Wie ist Blind-Sein denn nun wirklich? Um das zu verstehen, muß von jeder Vorstellung darüber Abstand genommen werden. Man muß einfach Zuhören lernen, ohne Hinter- oder Nebengedanken und ohne weiteres Hinzutun – so kann man unvoreingenommen und ungetrübt erkennen, wie die Welt der Anderen beschaffen ist.

Natürlich stellen Sehen-Können und Blind-Sein vordergründig zwei unterschiedliche Sachverhalte dar. Nicht jedoch im Hinblick auf unsere *Menschen-Würde* und auf unseren *Lebens-Prozeß* des Werdens. Wir sollten uns davor hüten, unsere eigenen Vorstellungen über das Blind- oder Sehbehindert-Sein wichtiger zu nehmen als die Personen, die dies als ihre selbstverständliche Wirklichkeit erleben. Der Alltag eines Blinden ist übersät mit unverhältnismäßigen Reaktionen aus dem sozialen Umfeld, die auf mangelndem Respekt, unzureichendem Wissen, ungenügender Reflexionsbereitschaft und manchmal auch einfach nur auf Ignoranz beruhen.

Die Menschenwürde ist ein Empfinden in jedem Menschen, das von anderen - bewusst oder unbewusst – die volle Anerkennung des eigenen Lebens verlangt. Mit der Beachtung der Menschenwürde korrespondiert das Prinzip der Ebenbürtigkeit - als grundsätzliche Ausgangsbasis für unsere zwischenmenschlichen Begegnungen. Leider ist würdeloses Verhalten sehr weit verbreitet. Überheblichkeit und Unterwerfung paaren sich zu einer Kommunikationsstruktur, die einen fruchtbaren menschlichen Austausch behindert oder sogar unmöglich macht. Das wird um so deutlicher, wenn wir es mit Menschen aus sog. „Randgruppen“ zu tun haben, wie bei Behinderten jeder Art oder bei Menschen mit psychisch schwacher Disposition. Diese Menschen werden einfach nicht „für voll“ genommen! Sie werden behandelt wie unfertige, unvollkommene Wesen. Ihre Meinung gilt nicht so viel wie

die der sog. „Normalen“. Das heißt, daß sie in fast allen Bereichen menschlichen Lebens ausgegrenzt werden. Erst danach kommt der Ruf nach *Integration!*

Zum besseren Verständnis meiner Argumentation möchte ich zwei Beispiele aus meiner Praxis nennen, die veranschaulichen sollen, wie sich Ausgrenzung, Respektlosigkeit und Diskriminierung einschleichend und unbemerkt manifestieren können:

Im ersten Fall handelt es sich um einen Menschen mit mongoloidem Erscheinungsbild. Er wurde immer von seiner Betreuerin zum Aikido-Unterricht gebracht, weil ihm niemand die Selbständigkeit, den Unterrichtsort allein zu finden, zusprach. Wie sich später herausstellte, war das vollkommen unnötig, denn er wußte sehr wohl, sich allein zurechtzufinden. Mir fiel auf, daß er dem Inhalt und den Ausführungen im Unterricht sehr gut folgen konnte, ja sogar in vielen Fällen eine größere und schnellere Aufnahmefähigkeit besaß als andere. Das überraschte mich sehr. So fragte ich die Betreuerin, ob es bei dem jungen Mann noch an irgend etwas anderem mangle, abgesehen davon, daß er zum Sprechen und für seine Bewegungen etwas mehr Zeit benötigte als andere. Sie verneinte meine Frage. „Und warum besucht er dann eine Sonderschule?“ wünschte ich daraufhin von der Betreuerin zu wissen. „Ja, das ist so. Die Mitschüler sind mit seinem mongoloiden Aussehen nicht klar gekommen. Er selber konnte schon den Anforderungen gerecht werden, doch weil seine Mitschüler mit seiner Andersartigkeit nicht klar gekommen sind, mußte er die „normale Schule“ verlassen. Das ist alles“, erwiderte sie mir.

Beim zweiten Fall handelt es sich um einen jungen Mann, der Reizleitungsstörungen in seinem Bewegungsapparat hatte und deswegen offensichtlich der Kategorie „Spastiker“ zugeteilt worden war. Seine geistige Entwicklung war etwas zurückgeblieben. Wieder ein Mensch, dem jede Selbständigkeit abgesprochen wurde. „Der Unterricht bei Ihnen ist ein Versuch!“ sagte mir seine ihn begleitende Mutter. Als der Unterricht am Ende war, ließ seine Mutter verlauten, daß sie sich sehr über ihren Sohn gewundert hätte. Weil er den Übungen ohne Widerspruch oder Auflehnung und ganz freiwillig (!) folgen wollte, und daß er sogar Freude daran hatte. Noch nie in seinem Leben hatte er Gymnastik gemacht, außer „Krankengymnastik“. Er führte noch nie vorher Bewegungen aus, an denen er Freude entwickelte, die er aus eigener Kraft vollzog und die ihm Bewußtheit durch Bewegung vermitteln konnten. Zu dem Zeitpunkt war er bereits 31 Jahre alt.

Beide genannten Fälle liefern Zeugnisse menschlicher Unreife, welche die Frage nach dem Ursprung der Behinderung ganz neu stellen lassen. Denn aus beiden Fällen wird ersichtlich, daß die Entwicklung der im Mittelpunkt der Betrachtung stehenden Personen jeweils von außen „behindert“ wurde. Im ersten Beispiel durch die Mitschüler, die ihren mongoloiden Klassenkameraden nicht in den Klassenverband aufgenommen haben. Im zweiten Fall hat sich die Zuschreibung einer diagnostischen Kategorie („Spastiker“) als self-fulfilling prophecy erwiesen, wodurch im gleichen Zuge Ausgrenzung und Ausschluß institutionalisiert wurden.

Leider haben die „normalen“ Kinder im ersten Fall nicht gelernt, dass es so etwas wie Ebenbürtigkeit, Gleichberechtigung, Respekt und Menschenwürde gibt und wie sie gelebt werden! Kinder lernen von den Älteren (Erwachsenen). Doch was diese nicht gelernt haben, das können sie auch nicht weitergeben. In dieser Hinsicht versagt das gesamte System der *Schule* und der *Erziehung* in unserer Gesellschaft. Damit meine ich die Familie (Eltern), die Erzieher, die Kinderbetreuungsstätten, die Schule, die Universitäten - eben alles, „was Schule macht“.

5. Integration

„Integration“ ist ein großes Wort, mit dem sich hauptsächlich Spezialisten befassen. Darunter verstanden wird im allgemeinen der Versuch, Mitglieder aller sog. „Randgruppen“ wieder in die soziale Gemeinschaft einzubeziehen. Integration ist das Bemühen, etwas wieder einzuschließen, was vorher ausgeschlossen wurde. Die Klientel der aus dem sozialen Netz „herausfallenden“ Menschen nimmt dabei zugleich an Umfang zu: politische Dissidenten, alte Menschen, Kranke, Behinderte, Arbeitslose, Ausländer, Kriminelle, Obdachlose und viele, sehr viele Kinder und Jugendliche, die in unserer Gesellschaft nicht den geringsten Halt gefunden haben. Der Erfolg der Integration fällt vergleichsweise bescheiden aus. Das ist nicht verwunderlich, wenn auf einer Seite versucht wird, Menschen wieder in das Gesellschaftssystem einzubinden, auf der anderen Seite aber immer mehr Menschen ausgegrenzt werden. Das Phänomen der Ausgrenzung - und mit ihm die Gründe und Strukturen, die dazu führen, dass so viele Menschen aus unserem System ausgeschlossen werden - sollte stattdessen im Vordergrund der Betrachtung stehen, weil Integration immer nur eine Symptombehandlung sein kann. Integration, so wie sie heute betrieben wird, klingt nach Schadensbegrenzung vorher angerichteter Missstände, wie eine Wiedergutmachung mit wenig Aussicht auf Erfolg. Produktiver und einfacher als Integration finde ich eine Grundeinstellung im gesellschaftlichen Handeln, die den Schaden, der durch Ausgrenzung entsteht, gar nicht erst zulässt.

Integration in praktischer Anwendung bedeutet für mich, daß die Teilnehmer einer Aikido-Gruppe nicht nach besonderen Merkmalen ausgewählt werden, sondern dass grundsätzlich jeder mitmachen darf. Nicht Blinde unter Blinden, Sehende unter Sehenden, Kranke unter Kranken usw., sondern jeder darf und soll anderen gleich und ebenbürtig begegnen bzw. kann das prinzipiell lernen. Die Aufhebung von Ausgrenzung und Isolation scheint mir die beste Integration zu sein! Dafür trete ich mit meiner Arbeit ein.

6. Kampfkunst als „kampfloser Kampf“

Die „Waffen“ des kampflosen Kampfes sind die Liebe, das Herz und der Geist. Mit Kampf meine ich hier, die Fähigkeit zu entwickeln, erworbene Strukturen im eigenen Dasein von den Eigenschaften zu entledigen, die uns selbst ein Hemmnis sind, um gesund, frei und glücklich zu leben.

Das bedeutet nicht, daß wir unsere Schwächen bekämpfen müssen. Die Energie, die sich hinter unseren „negativen“ Eigenschaften und Verhaltensweisen verbirgt, ist reine Lebensenergie, die niemals bekämpft werden sollte! Damit würden wir uns unserer eigenen Kräfte berauben.

Wir arbeiten stattdessen an der *Wandlung* der (Lebens-)Energien. Umformung oder Transformation ist der Prozeß, bei dem die Richtung einer lebendigen Energie geändert wird. Das ist der Kampf ohne zu kämpfen, ohne Verlust und ohne Schaden.

Jeder Mensch ist als höchstentwickeltes irdisches Wesen von ganz besonderer Größe – jeder! Und doch fühlen sich viele so klein. Unkontrollierte geistige Prozesse sind dafür verantwortlich, daß die Menschen sich gegenseitig „klein halten“, um sich selbst im Verhältnis größer zu fühlen - anstatt sich gegenseitig in ihren Qualitäten zu fördern. Auch das zähle ich zu meinen Aufgaben: Die wahre innere Größe zu erkennen und zu entwickeln, bei meinen Übungsteilnehmern und bei mir selbst.

7. Die Kampfkunst „Aikido“

Aikido ist ein harmonischer Weg, auf dem wir lernen, uns mit alltäglichen Problemen auseinanderzusetzen und Lösungen zu erarbeiten, die uns Liebe, Frieden und Gesundheit bringen:

- Ai** - *Liebe*, Harmonie, gemeinsam, zusammen (gestalten bzw. arbeiten)
- Ki** - *Lebenswille*, Energie, Kraft
- Do** - *Weg*, der (Lebens-) Weg, den jeder (für sich) beschreitet.

Aikido ist (neben Taijiquan, Qigong, Yoga, autogenem Training, Meditation u. v. m.) eine (Übungs-)Form, um *sich selbst* zu erforschen und damit der Frage nachzugehen, „warum wir sind“ und „was das Leben ist“. Wir bekommen mit der Aikido-Form ein Werkzeug in die Hand, die Qualitäten unserer Unzulänglichkeiten, des Fortschritts und des Gelingens zu erkennen. Für alle möglichen schwierigen Situationen in unserem Leben suchen wir Auswege. Mit Aikido gehen wir von vornherein einen praktischen Weg, mit unserem Leben in Einklang zu gelangen.

Aikido bedeutet nicht nur das Erlernen einer weiteren „Kunst“, die man einfach seinen anderen erlernten Fertigkeiten hinzufügt. Aikido ist vielmehr ein Weg, der die Grundlage dafür schafft, sein Leben auf Liebe aufzubauen. Von der Vorstellung zur Wirklichkeit, aus der Diskriminierung heraus zu Respekt, Würde und Achtung allen Lebens. Das Lernen hört in diesem Leben nie auf, denn Leben ist ein Prozeß des Werdens. Und so ist auch das Aikido ein dynamisches System, welches sich selbst in stetiger Entwicklung und in fortwährendem Wandel befindet.

8. Zentrale Aspekte des Aikido-Unterrichts

8.1 Meditation

Meditation – darunter verstehe ich „Nichttun“ oder „Seinlassen“ - ist ein Grundpfeiler meiner Arbeit im Aikido. Das heißt nicht, daß wir uns die meiste Zeit im Unterricht hinsetzen und meditieren. Ich mache die Teilnehmer des Unterrichts lediglich mit meditativen Zuständen vertraut, gebe Anregungen zur methodischen Durchführung und erläutere die Wirksamkeit der Meditation vor dem Hintergrund meiner eigenen praktischen Erfahrungen.

Wir reinigen täglich unseren Körper, unsere Räume, die Kleidung, das Geschirr oder andere materielle Dinge. Sonst fühlen wir uns über kurz oder lang einfach nicht mehr wohl. Wie verhält es sich jedoch mit dem Nichtmateriellen - mit unserer Geistesverfassung? Warum legen wir so wenig Wert auf einen klaren, reinen Geist, der sich in heiterer Ruhe befindet, achtsam ist und die Liebe (er)kennt? Unserer körperlichen Reinigung legen wir ganz bestimmte hygienische Standards zugrunde. Der Reinigung unseres geistigen Zustands jedoch wird mit erschreckender Ignoranz begegnet. Warum eigentlich? Meditation als Übung in rechtem Denken, rechtem Reden und rechtem Handeln führt zur Klärung des Geistes. Ähnlich einem Duschbad für den Körper. Dafür nehmen wir uns ja auch genügend Zeit – selbstredend.

Eine Zeit lang in Meditation zu verweilen, am besten täglich, bringt uns auf natürliche Weise in den Zustand des Nicht-Eingreifens. Ohne Fokus auf irgendetwas wird eine andere Daseinsqualität erlangt, die nachweislich auf unser geistiges und körperliches Befinden vorteilhafte Wirkungen hat.

Die Aufmerksamkeit für unsere Alltagsangelegenheiten kommt uns durch Meditation nicht abhanden. Wir erhalten aber eine neue Sicht für unser Leben, in der wir die Dinge anders wahrnehmen und entsprechend anders handeln können. Gemeint ist hier eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Darauf ist der Unterricht in unserer Aikidogruppe aufgebaut. Und erfreulicherweise wird der meditative Aspekt des Unterrichts mittlerweile auch von allen Teilnehmern akzeptiert, ja sogar zunehmend gewünscht!

8.2 Gesundheit

Wir befassen uns im Unterricht mit der Gesundheit und nicht mit der Krankheit. Das ist der beste Weg, Krankheit gar nicht erst aufkommen zu lassen. Wenn ein Krankheitssymptom vorliegt, dann wird es natürlich behandelt. Viele Menschen suchen irgendeine Person oder eine Gruppe auf, bei der sie sich eine mögliche Lösung für *ihr Problem* oder die Befreiung von spezifischen bzw. unspezifischen Krankheitssymptomen erhoffen. Meistens jedoch bleibt der/die Suchende darin erfolglos, wird fest, hart, zerbrechlich (was oft fälschlicherweise mit sensibel verwechselt wird), resigniert und gibt am Ende auf. Wirkliche Heilung erzielen wir erst, wenn wir uns auf den Aspekt der Gesundheit konzentrieren. Offensichtlich befaßt sich unsere Medizin mehr mit Krankheit als mit Gesundheit. Ich glaube, daß bessere Erfolge erzielt werden würden, wenn wir die Gesundheit wichtiger nehmen würden als die Krankheit. Daraus ergibt sich mein Ansatz, in welchem die *Gesundheit* im Zentrum steht.

8.3 Lehrer-Schüler-Verhältnis

Die sogenannte „Schülerrolle“ habe ich lange Zeit während meiner Ausbildung eingenommen. Auch heute noch – in der Rolle des Lehrers – bleibe ich weiterhin Schüler.

Mit Dankbarkeit erinnere ich mich an meine ausgezeichneten Lehrer und Meister, die mir geholfen haben, eine Entwicklung zu vollziehen, die mir den Weg zu Liebe, Glück, Heiterkeit und den Zugang zu meinen *Selbstheilungskräften* ermöglichte. Sie waren und sind berufene

Menschen. Sie gaben und geben mir sehr viel, teilen mit uns (Schülern) ihre Erfahrungen und ihr Wissen.

Bei aller Größe der einzelnen Meister, ist der größte Lehrer für mich die Gesamtheit der Menschen, denen ich begegne. Das Wissen und die Erfahrungen, die unmittelbare Begegnung und das Gegenwärtige aller Menschen, die in meinen ganz normalen Alltag eintreten, ob verabredet oder durch Fügung, sind der unerschöpfliche Schatz, aus dem ich lerne.

Dazu gehört z.B. die Alkoholikerin mit ihrem ebenso abhängigen Mann, die beide betteln gehen müssen, weil sie Sozialhilfeempfänger sind. Auch Kinder, um ein anderes Beispiel zu nennen, zähle ich zu meinen wirklichen Lehrmeistern. Und Du bist es auch.

Wenn der Lehrer in der Lage ist, von seinen Schülern zu lernen, dann gehe ich von einem gesunden Lehrer– Schüler-Verhältnis aus. So entsteht ein vorzüglicher Kreislauf von Geben und Nehmen.

Der Meister des Meisters, das sind seine Schüler.

9. Die Struktur des Aikido-Unterrichts

Der Unterricht erhält von mir ein Haupt- oder Leitthema, z. B. Wachheit, innere Größe, Atmung, Konzentration, Koordination, Gleichgewicht, Orientierung, Meditation und sofort. Die Möglichkeiten sind im Prinzip unbegrenzt.

Die Richtung der Arbeit ist von mir folgendermaßen festgelegt:

*Von außen nach innen,
von oben nach unten,
vom Groben zum Feinen,
Vom Tun zum Nichttun.*

Die jeweilige Form des Aikido dient mir als Medium der Vermittlung der oben erwähnten Themen bzw. Inhalte und ist ebenfalls vor-arrangiert. Jede Form verkörpert einen Inhalt und erfüllt gleichzeitig eine bestimmte Funktion. Allerdings beharre ich während des Unterrichts nicht darauf, die Vorstellungen, die ich mir während der Vorbereitung gemacht habe, unbedingt durchzusetzen. Die von den Teilnehmern mitgebrachten Ansprüche, Emotionen, Verhaltensweisen, Probleme - was es auch immer im einzelnen sein mag - sind die *Impulsgeber*, den vorbereiteten Ansatz mit der aktuellen Situation in Einklang zu bringen. Die jeweils gegenwärtigen realen Voraussetzungen sind also gewissermaßen das Reich, aus dem ich die Elemente für meine Arbeit im Unterricht schöpfe. Für die Wahrnehmung der Gegenwart ist die Entwicklung von Geistesgegenwart unerlässlich. Der beste Weg, den ich hierfür kenne, ist die *Meditation*.

10. Durchführung der Unterrichtseinheiten

10.1 Der Weg ins Dojo

Zu den ersten Vorbereitungen des Unterrichts gehört der Weg in den öffentlichen Verkehrsmitteln durch die Berliner Metropole ebenso wie das Umkleiden in den dafür vorgesehenen Räumen. Auch das Betreten des Dojos (Übungsraums) und der Tatami (Übungsmatte) ist ein Gegenstand des Unterrichts. Der Schritt über die Schwelle des Dojos, dieser „Eintritt“, ist schon ein Teil des Lernens.

10.2 Begrüßungsritual

Zum Begrüßungsritual gehört es, sich beim Betreten der Tatami vor dem Übungsraum zu verneigen. Dieses äußere Zeremoniell geht mit einer inneren Danksagung einher: Man bedankt sich dafür, hier die Möglichkeit zu bekommen, einen Weg zu üben, welcher der geistigen und körperlichen Entwicklung dienlich ist. Das Begrüßungsritual wird gegenüber den Lehrern und später auch unter den Schülern wiederholt, um sich gegenseitig Respekt und Achtung zu erweisen. Eine würdevolle, ehrerbietende Geste.

10.3 Meditation

Wenige Worte von mir gehen der beginnenden Unterrichtseinheit voran. Es sind Hinweise zur Meditation, mit welcher der eigentliche Aikidounterricht beginnt. Meditation ist die erste Vorbereitung für alle, die Aktivität unseres Geistes anzuhalten und zur Ruhe zu gelangen. Konzentriert auf den gegenwärtigen Moment und auf die Absicht der Anwesenheit: Geistesgegenwart. Wachheit, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu entwickeln, darauf liegt das Augenmerk aller Aikido-Übungen. Dazu müssen diejenigen Faktoren ent-deckt werden, die uns davon abhalten, in der Gegenwartigkeit zu sein.

10.4 Aufwärmgymnastik

Nach der einleitenden Meditation beginnt der Unterricht mit einer Aufwärmgymnastik. Ich gehe von unseren vier gebräuchlichsten Verhaltenssituationen aus: *Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen*. Diese vier Zustände sind so alltäglich, daß sie in unserem Leben so gut wie gar keine Beachtung mehr finden. Im Unterricht schauen wir uns die vier genannten Grundhaltungen genauer an und lernen sie dabei besser kennen.

Sehr oft beginnen wir unsere Arbeit im *Liegen*. Liegen ist die einzige Verhaltenssituation, in welcher wir vollkommen loslassen können, ohne Gefahr zu laufen, daß wir umfallen werden. Die Erde hat uns vollständig, sie hält uns ganz bestimmt; es gibt nichts, das wir noch festhalten müßten.

Im *Stehen* üben wir dann ohne und mit Fortbewegung. Dabei lege ich den Schwerpunkt auf Konzentration, Gleichgewicht und Orientierung. Das ist ganz wichtig für Menschen, die über wenig oder gar keine Sehkraft mehr verfügen.

Viele Menschen nehmen im Alltag eine sogenannte „Zwischenposition“ ein: Halb liegen / halb sitzen (scheinbar bequem auf der Couch - beim Fernsehen), oder halb stehen / halb liegen (wenn man sich irgendwo anlehnt und nicht bemerkt, daß die Körper-„Mitte“ verloren geht und damit der eigene Schwerpunkt geschwächt wird). Durch die Aikido-Übungen soll jedem deutlich werden, daß sich alle „Zwischenformen“ der vier Grundzustände - über längere Zeit eingenommen - zu unserem gesundheitlichen Nachteil auswirken. Dazu gehören z.B. Herumhängen, Anlehnen, Abstützen, gebeugtes Gehen, krummes Dasitzen, die immer auch körperliche Ausdrucksformen unseres geistigen Zustandes sind. Körperhaltung, Körpersprache und Geisteshaltung bedingen sich wechselseitig.

10.5 Partnerübungen

In den folgenden Partnerübungen kommen viele Punkte der oben genannten Vorbereitungen zur Anwendung. Viele von uns haben dabei das alltägliche Gehen neu erlernt! *Gehen als bewußter Akt - ein Erlebnis!*

Seinlassen und *Loslassen* sind Fähigkeiten, die sich in vertiefter Übung weiter entwickeln und zur Reife gelangen können. Sie stehen untrennbar mit dem Grad des entwickelten *Vertrauens* im Zusammenhang. Vertrauen ist ein Begriff, dessen Inhalte ein weites Spektrum aufweisen. Selbstvertrauen, Vertrauen in den Anderen, Vertrauen in die eigenen Qualitäten und Fähigkeiten und so fort. Ohne Vertrauen fällt es schwer, sich hinzugeben. Und Hingabe verleiht innere Kräfte, die uns anregen, inspirieren und heiter stimmen.

Gedanken, Gefühle, Atmung und körperliche Haltung sind zeitgleich stattfindende Vorgänge, denen schon in der Gymnastik, aber erst recht bei den Partnerübungen Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wir haben es nicht gelernt, uns ganzheitlich wahrzunehmen. Entweder betrachten wir die Atmung oder die Körperhaltung oder die Gedanken oder die Gefühle. Aber alles auf einmal? Nach und nach wächst jedoch die Fähigkeit, achtsam zu werden. Erst gelingt es z.B. die Atmung mit einzubeziehen, dann die Gefühle oder die aktuellen Gedanken. Die weitere Entwicklung ermöglicht es in der Tat, Übungsform, Gedanken, Gefühle, Haltung, Atmung und sogar den Raum und die anderen Menschen darin gleichsam parallel zu erleben – ohne Trennung und ohne zeitliche Aufeinanderfolge.

11. Texte von Aikido-Schülern

Von einigen Schülern habe ich ein Feedback erhalten, dem ich entnehmen konnte, was von meinem theoretischen Ansatz praktisch vermittelbar war:

„Ich bin zwar noch nicht lange in der Aikidogruppe, aber alles was dort passiert tut mir schließlich gut. Ich lerne eine rechte Körperhaltung und den Geist sowie den Körper zu trainieren. Dadurch werde ich ruhiger und gelassener, denn ich bin im Grunde ein sehr hektischer und unruhiger Typ. Die einzelnen Schritte auf diesem

Weg fallen mir zwar noch schwer, aber je mehr ich den Unterricht besuche, desto mehr bekomme ich das Gefühl dafür. Und genau daran bemerke ich so langsam die ersten Erfolge: In bezug zu den Dingen (des Alltags) bekomme ich allmählich Gefühl." (Patrick)

„Aikido bietet mir die Möglichkeit, mich vom Alltagsstress zu lösen und neue Seiten der Körperhaltung und Bewegung kennenzulernen. Mir fällt besonders auf, daß nur Leistungsdruck entsteht, wenn ich ihn mir selber mache, da Aikido eine wettkampffreie Kampfkunst ist. Bis jetzt ist es mir nur teilweise gelungen, die Philosophie des ‚Eins‘ von Geist und Körper umzusetzen, doch denke ich, daß alles das, was Aikido umfaßt, sich nicht an einem Tag erlernen und begreifen läßt." (Claudia)

„Für mich ist Aikido inzwischen sehr wichtig geworden, weil ich mit der Zeit erfahren konnte, wie gut mir die Aikidopraxis tut, psychisch und physisch. Das Leben ist Bewegung. Das ist mir in der Zeit, in der ich Aikido mache, ganz klar geworden. Außerdem finde ich die Herangehensweise meines Aikidolehrers, die fortwährenden Wiederholungen, angenehm. Wiederholungen sind zwar für viele lästig, aber über die Jahre konnte ich bei mir eine Entwicklung erkennen: Ich habe mich jetzt langsam der Meditation genähert. Der Wert des Aikido liegt in der Gesamtheit, das Nicht-Besiegen-Wollen, sondern das Leben zu leben in der Gewißheit, daß unsere Entwicklung wichtig ist. Und dann das Loslassen in jeglicher Form, das ist sehr schwer. Selbst wenn der Kopf dies begriffen hat, ist es doch eine große Hürde, das, was ich begriffen habe, umzusetzen. Und dann dieser Satz: ‚Was im Leben wichtig für einen Menschen ist, das kann jeder nur für sich allein tun‘. Das läßt sich nicht delegieren. Das Leben ist harte Arbeit, die jeder täglich zu verrichten hat. Der Umgang mit den Menschen ist auch schwierig. Jeder ist anders, jeder ist auf einer anderen Entwicklungsstufe, jeder verfügt über einen anderen Horizont. Durch die Partnerübungen im Aikido lerne ich auch Menschen respektvoll anzuerkennen, zu tolerieren, denen ich sonst aus dem Wege ginge. Beim Aikido habe ich auch erfahren, wie wichtig Energie und Atmung sind. Die Energie vom Partner aufzunehmen und in die Übung einfließen lassen - ohne Zögern - fällt mir immer wieder schwer. In Abständen gelingt es mir." (Gertrud)

„Aikido als Kampfsport zu bezeichnen halte ich nicht für regelrecht, weil es gerade darum geht, nicht gegen etwas oder jemanden zu kämpfen. Nicht kämpfen müssen, das ist die Kunst im Aikido. Geist und Körper sind eine nicht trennbare Einheit. Unser Körper wird durch den Geist dazu angeleitet, seine ‚täglichen Aufgaben im Leben‘ zu verrichten, und das allein, ohne Hinzutun. So wird der Geist frei, losgelassen vom körperlichen Tun. Wir schulen uns darin, unseren Geist von störenden, wirren Gedanken zu lösen, um ihn davon zu befreien. Damit sind wir bereit aufzunehmen, was um uns herum geschieht. Liebe deinen ‚Gegner‘. Gib ihm die Zeit und die Möglichkeit zu verstehen, daß es ihm nicht weiterhilft, sich auf der Ebene von Muskelkraft zu artikulieren. Probiere es, das funktioniert. Für uns ist der meditative Charakter des Aikido essentiell. Er nimmt einen wesenhaften Teil unserer Praxis ein. Für mich ist der Weg des Aikido in das tägliche Leben eingeflossen. Selbst im ‚Gehen‘ findet Aikido praktische Anwendung. Überhaupt ist unser Bezug zur Realität veränderbar. Mit einem anderen geistigen Verhalten ist es sehr wohl möglich, noch einmal zu beschauen, wie wir uns auf unser Umfeld beziehen. Es ist einfach schön, Freude durch Bewegung in einem geistig gelösten Zustand zu entwickeln. Wir empfangen in diesem Zustand quantitativ und qualitativ mehr Informationen von unserer Umwelt bzw. von unserem Umfeld. Ohne zu suchen, sind sie einfach da. Wir können unser Leben fein bewältigen. Durch Loslassen." (Guido)

„Harmonie in der Bewegung: ‚Harmonia‘ in den Sagen ist die Tochter von Venus und Mars, ist die gelungene Verbindung von Licht mit purer Energie. Aikido ist Tanz und Spiel mit der Lebensenergie, die Freude daran, das Leben zu spüren, wenn diese Energie erwacht. Aikido ist Da-Sein, mit sich und dem Partner (Mitmenschen), ist jeder Moment. Es ist So-Sein, so bin ich und so bist du, und so ist es gut. Aikido ist ein Weg, den ich gehe in meinem Leben, dessen verschlungene Pfade nur ich alleine kenne, und doch ist es ein gemeinsamer Weg. Die Reise zu mir ist die Reise zu anderen, zur Menschwerdung. Ein langer Weg, so lang wie das Leben. Und was gibt es schöneres als den Weg zum Frieden mit sich, seinen Energien und denen um mich herum? Aikido ist ein Weg, der zum Leben führt, hier und jetzt, mit allen Freuden und Beschwerden, die das Leben mit sich bringt. Im Einklang mit dem Körper und dem Geist. Das Umgehen-Können mit meinen Gefühlen, der Weg zu dem, was ich wirklich bin und was ich hier auf dieser Welt, in diesem Leben will." (Karin)

„Aikido ist: Der Einklang zwischen Körper, Geist, Seele und Verstand entsteht erst, wenn alle vier gelernt haben, wann sie die Klappe halten müssen." (Carin)

12. Ausblick

Wenn wir in unserer Gruppe Aikido praktizieren, tun wir nichts Exotisches oder Besonderes. Es wäre völlig abwegig, wollte man dem Aikido mit Blinden und Sehbehinderten irgendwelche Eigenarten andichten.

Gemeinsam üben - ob sehend oder nicht - , das ist die gestellte Aufgabe. Das sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein, denn wir sind alle gleich.

Weil Aikido innerhalb der Kampfkünste einen Weg der Harmonie und der Liebe eröffnet, weil es daher weich, geschmeidig, rund ist und auch noch im hohen Alter geübt werden kann, kommt es blinden und sehbehinderten Menschen besonders entgegen. Aikido wird in der Regel mit Partnern und in direktem Kontakt praktiziert. Das erleichtert blinden Menschen den Zugang zu dieser Kampfkunst (kämpfen ohne zu kämpfen) wesentlich. Einige blinde Teilnehmer sind schon seit mehr als zehn Jahren dabei, und das spricht eigentlich für sich!

Leben ist geben und nehmen. Wie die Atmung. Immer wieder neu.

Wir haben Laufen durch viele wiederholte Versuche erlernt. Weder beim ersten Fall noch bei den darauffolgenden Stürzen haben wir aufgegeben. Wir haben uns erneut „ein Herz genommen“ und siehe da: es ging allmählich! Das Vertrauen in das Gelingen blieb ungebeugt. Die Zeit und die Geduld haben wir uns genommen, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Den Sprung in die Möglichkeit der eigenen Fortbewegung sehe ich als einen „Abnabelungsprozeß“. Es ist ein Schritt in die *Freiheit* bzw. in die *Unabhängigkeit*. „Auf eigenen Füßen stehen“ und sich auf dem Lebensweg selbständig und frei fortbewegen können, ist auch im übertragenen Sinn ein „Gehen lernen“. Auf Wegen, die wir gemeinsam beschreiten können. Gleichgültig, ob wir blind, sehbehindert oder sehend sind.