

Kodex des  
**Aikikan München e.V.**

AIKIDO

**AIKIKAN**  
München e.V.

Kampfkunst und Gesundheit

**Unser Selbstverständnis**

1. Grundlage unserer Gemeinschaft ist das Interesse an Aikido als einem ganzheitlichen, Körper und Geist gleichermaßen entwickelnden Weg. Es war eine revolutionäre Leistung des Gründers von Aikido, O Sensei Morihei Ueshiba, als er ehemals tödliche Kampfkünste zu einem menschlichen Entwicklungsweg weiterentwickelte, bei dem es letztlich nicht mehr darum geht, einen Gegner zu besiegen, sondern um die Wiederherstellung gestörter Harmonie.
2. Kampfkunst wird von uns nicht vorrangig unter dem Gesichtspunkt des Erwerbs von Stärke und (körperlicher) Durchsetzungskraft geübt, sondern mit dem Ziel ganzheitlicher körperlicher und menschlicher Entwicklung. Damit hat ein umfassender Gesundheitsaspekt für unsere Aikidopraxis eine zentrale Bedeutung. Um dies deutlich zu machen, haben wir den Begriff „Gesundheit“ auch in den Namen unseres Dojos aufgenommen.
3. Die Übenden in unserem Dojo lernen ganz handgreiflich und konkret, ihre eigene Dimension bei einem Angriff auf eine Weise zu schützen, durch die der Angriff neutralisiert, der Angreifer jedoch respektiert und nicht beschädigt wird. Dieses Prinzip einzuüben bedeutet, die in unserer Gesellschaft vorherrschenden Konfliktstrategien qualitativ zu überschreiten. Das ist ganz offensichtlich das, was unsere Welt heute auf allen Ebenen braucht - von persönlichen Konflikten bis hin zur Weltpolitik.
4. Eine zentrale Rolle spielt für uns das Aikido von Watanabe Shihan (8. Dan) vom Hombu-Dojo in Tokio, der seit 1986 der Meister unseres Lehrers Bertram Wohak und von weiteren Mitgliedern des Aikikan München ist und dessen Aikido uns maßgeblich prägt. Wer sich von diesem Aikido angesprochen fühlt und diesen Weg geht, kann davon außerordentlich profitieren – körperlich, gesundheitlich, seelisch und im sozialen Verhalten.
5. Aikido kennt keinen Wettkampf, es gibt weder Sieger noch Verlierer. Der Zweck des Aikido liegt nicht in der Bekämpfung oder Vernichtung eines äußeren Feindes. Vielmehr sind wir bemüht, uns mit dem eigenen Inneren, unseren Impulsen und Gefühlen zu konfrontieren um sie bewusst zu machen und zu „beherrschen“. Die Stärke des Aikido liegt nicht in der Muskelkraft, sondern in der Entwicklung von Flexibilität, Koordination, Kommunikation, Abstimmung, Kontrolle, Bescheidenheit und Hingabe.
6. Für unseren Weg schaffen wir einen Platz und eine Adresse – ein Dojo. Unser Dojo soll konzeptionell so offen sein, dass artverwandte und dazu passende andere Angebote z.B. auf dem Feld der Aikidoerweiterungen, der Körpertherapie oder der Meditation dort ebenfalls ihr Zuhause finden können. Angesichts der vorherrschenden Kultur der Zerstreuung, der Körperabsplattung und des Körperverlustes ist der von uns praktizierte Weg es wert, bekannt gemacht zu werden, um den Menschen zu nutzen, die dafür offen sind und danach suchen.

創  
立  
於  
二  
〇  
〇  
四  
年  
五  
月  
十  
五  
日  
七  
世  
傳  
書  
印  
合  
氣  
館

Vereinsadresse: Aikikan München e.V.  
Taxisstr. 56 80637 München  
Tel + Fax 089 – 54 78 15 12  
Email: [info@aikikan-muenchen.de](mailto:info@aikikan-muenchen.de)  
Internet: [www.aikikan-muenchen.de](http://www.aikikan-muenchen.de)

Vorstand:  
Bertram Wohak  
Ludwig Meitzner  
Matthias Schrödl  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung  
Aikikan München e.V.  
IBAN:  
DE77701693310000822493  
BIC: GENODEF1SSB

Vereinsregister VR 71339  
Amtsgericht München

## Unser Miteinander

1. Ausschlaggebend ist, dass wir einander mit Respekt (jap. „Rei“) begegnen und wissen, dass jede Person ihre eigene Dimension hat, die es zu achten gilt.
2. Alle Praktizierenden arbeiten zusammen, um innerhalb und außerhalb des Trainings eine positive Atmosphäre von Achtsamkeit und Respekt zu erzeugen. Dies gilt gleichermaßen gegenüber dem Lehrer / der Lehrerin wie auch gegenüber allen anderen Übenden.
3. Es steht in der moralischen Verantwortung jedes und jeder Übenden, Aikido-Techniken niemals dazu zu benutzen, eine andere Person zu verletzen oder das Ego herauszustellen. Vielmehr üben wir uns beständig in Bescheidenheit. Aikido ist ein Mittel zur Entwicklung unseres Charakters. Jeder / jede ist verantwortlich, keine Verletzungen zu verursachen. Wir schützen uns und unsere ÜbungspartnerInnen immer.
4. Jeder / jede hat andere Motive und körperliche Möglichkeiten, Aikido zu praktizieren. Das akzeptieren alle, die das Dojo betreten. Wir üben grundsätzlich mit allen, ohne irgend jemanden auszugrenzen.
5. Dieses Miteinander in gegenseitigem Respekt hat sich vor allem dort zu bewähren, wo Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte bestehen. Es entspricht unserem Verständnis von Aikido, Meinungen und Verhaltensweisen wo nötig auch pointiert zu kritisieren, die andere Person muss jedoch respektiert werden. Angriffe auf Personen oder ihre Motive werden nicht toleriert.
6. In jedem Zusammenschluss von Menschen, und sei er noch so klein, taucht früher oder später das Problem der Macht auf. Macht als solche ist nichts Negatives, sie wird es aber, wenn auf Grund von formalen Positionen persönliche Vorteilsnahme erfolgt oder andere Übende ausgegrenzt werden. Produktive Macht erhalten Personen dann, wenn sie andere motivieren, inspirieren, aktivieren und dadurch einen Prozess auslösen und fördern, der unserer Gemeinschaft insgesamt dient.
7. Unsere große Chance und Aufgabe ist es, eine traditionell hierarchische japanische Budokunst in unsere westliche Lebensweise zu integrieren ohne sie zu verwässern. Dazu müssen wir das Spannungsverhältnis zwischen notwendigerweise asymmetrischen Lehrer-Schülerbeziehungen und einer demokratischen Organisationskultur aushalten und produktiv umsetzen.
8. Asymmetrie in einer Lehrer-Schülerbeziehung spiegelt die Unterschiede an Erfahrung und Reife auf diesem Weg. Sie ist eine freiwillig eingegangene sehr persönliche Beziehung mit wechselseitigen Verpflichtungen, ohne die eine Weiterentwicklung auf diesem Weg nur schwer stattfinden kann. Sie begründet eine Hierarchie der Verantwortung und nicht der Vorrechte. Ihre natürliche Grundlage ist Autorität. Echte Autorität kann nicht eingefordert, sondern nur freiwillig entgegen gebracht werden.
9. Demokratische Mitbeteiligung ist für uns westliche Menschen die beste Lösung überall dort, wo wir unsere gemeinsamen Angelegenheiten regeln wollen. Naturgemäß haben dabei diejenigen am meisten Einfluss, die auch am meisten Verantwortung übernehmen.
10. Kommunikation, Transparenz und Mitbeteiligung sind die praktische Umsetzung gegenseitigen Respekts auf organisatorischer Ebene. Sie sind die Voraussetzung dafür, dass sich die Übenden mit den Aktivitäten des Aikikan München e.V. identifizieren und sich bei deren Umsetzung konstruktiv beteiligen.

### **Auf diesem Kodex basieren die Mitgliedschaft im Aikikan München e.V. und die Trainingsteilnahme in unserem Dojo**

Fassung vom 1.10.2013

Vereinsadresse: Aikikan München e.V.  
Taxisstr. 56 80637 München  
Tel + Fax 089 – 54 78 15 12  
Email: [info@aikikan-muenchen.de](mailto:info@aikikan-muenchen.de)  
Internet: [www.aikikan-muenchen.de](http://www.aikikan-muenchen.de)

Vorstand:  
Bertram Wohak  
Ludwig Meitzner  
Matthias Schrödl  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung  
Aikikan München e.V.  
IBAN:  
DE77701693310000822493  
BIC: GENODEF1SSB