

## WARUM AIKIDO ?

Auf meinem persönlichen Weg zur Selbsterkenntnis bin ich auf den Clown gestoßen und seit Ende November 2004 in einer zweijährigen Ausbildung tätig.



Ich suchte noch eine zusätzliche Tätigkeit um meine Energien auszuleben und zu kanalisieren. Anfänglich dachte ich, eine Kampfsportart wäre eine ideale Ergänzung für mich. Irgendwie ist mir dann AIKIDO untergekommen – und das ausschlaggebende Argument, weshalb ich mich für AIKIDO entschieden habe war: Es gibt keinen Gegner im Außen, keine Konkurrenz und somit natürlich auch keine Feindschaft.

Der einzige Feind ist unser EGO. Das war für mich nichts Neues, kannte ich das doch bereits von verschiedenen anderen Weisheitslehren. Aber es war für mich faszinierend, das dies in einer Kriegskunst gelehrt und den Schülern vermittelt werden kann.

Weitere wichtige Punkte für mich waren: Konzentration, sich im Hier und Jetzt bewegen, sich leer machen, sich an Grenzen heranwagen und diese zu überschreiten und last but not least, dass AIKIDO für jedes Alter geeignet ist (verweile ich doch schon seit 45 Jahren auf unserem Planeten).

### **Wie bin ich zum AIKIKAI Dornbirn gekommen?**

Im Internet fand ich unter AIKIDO drei Vereine in Vorarlberg, wobei die Trainingszeiten für mich sehr ungünstig waren. So beschloss ich, die ganze Sache auf April zu verschieben. Zwischenzeitlich lernte ich auf einem Jonglierkurs ein Mitglied des AIKIKAI Dornbirn kennen, mit welchem ich wirklich ganz, im wahrsten Sinne des Wortes, zufällig auf AIKIDO zu sprechen kam und mich dieser zu einem Probetraining in dieses Dojo einlud.

## **Meine ersten drei Monate im AIKIKAI Dornbirn.**

Am Dienstag, den 22. Februar 2005 nahm ich an dem ersten Training teil. Sensei Jürgen Schwendinger sagte mir eingangs ich solle gut zuschauen und mitmachen so gut es eben gehe. Ich kam mir wie ein Opa in einer lottrigen Jogginghose vor und fühlte mich sehr befremdet. Es war mir peinlich, dass ich die „einfachsten“ Bewegungen nicht kapierte und hatte das Gefühl, meinen jeweiligen Partner zu behindern. Und dennoch spürte ich in mir, dass AIKIDO genau das Richtige für mich ist. Am Ende des Trainings erklärte mir Sensei, dass es hier keine Anfängerkurse im üblichen Sinne gibt, sondern die Trainings (6x wöchentlich) in Anfänger, Fortgeschrittene und Iaido aufgeteilt seien. Der Unterricht an sich sei wie ein Fluss, man springe hinein und fließe mit. Für Anfänger sei die Überforderung des Trainings eine sehr gute Lernchance, da sie aus dem vollen Spektrum schöpfen können. Das hat mich angesprochen und ich habe den Probemonat sofort belegt.

In den folgenden Tagen besuchte ich fast jedes Training und machte viele Erfahrungen bezüglich Körperbewegungen, von welchen ich mir niemals gedacht hätte wie schwierig es ist, sie umzusetzen. Ich erkannte sehr rasch, dass AIKIDO wesentlich mehr Sein als Schein ist. Was so leicht und einfach aussah, entpuppte sich für mich als große Herausforderung.

Als sehr schön empfand ich, wie rasch ich in die Gruppe integriert wurde. Bereits nach wenigen Tagen wurde ich auf ein Geburtstagsfest eingeladen, bei dem ich ganz beiläufig sehr viel über den Verein, die Mitglieder und AIKIDO erfahren habe.

Von Training zu Training lernte ich AIKIDO näher kennen und die Botschaft, die darin enthalten ist, zu verstehen. Dabei wurde mir klar dass AIKIDO viel komplexer und umfassender ist, wie ich mir das je vorgestellt hatte. Konditionell konnte ich einigermaßen mithalten. Was für mich eine ganz neue Erfahrung war, war dieses enorme Schwitzen, welches bereits nach wenigen Minuten einsetzte. Große Mühe bereitete mir auch während den Übungen mich nicht von meinem Partner zu

entfernen, weil mein Bewegungsmuster noch auf Flucht konditioniert war, jedoch AIKIDO beim und mit dem Partner in Kontakt zu bleiben erfordert. Die härteste Übung war und ist immer noch dieses „Conditioning“ als Uke – das fährt nicht nur voll in die Oberschenkel und die Knie, sondern powert einen völlig aus.

Sehr gut gefällt mir die Disziplin der Trainings, die auf Rituale und Etikette beruht, welche von den Mitgliedern sehr ernst und konsequent durchgeführt wird. Nach den Trainings wird aber auch in lockerer Atmosphäre das Vereinsleben gepflegt.

Obwohl ich mich meiner Meinung nach in diesem Probemonat etwas untalentierte auf der Matte bewegt hatte, wurde ich während einer Geburtstagsfeier, in diesem Verein gibt es öfters etwas zu feiern, in den Verein aufgenommen.

Theoretisches Wissen beschaffte ich mir aus dem Internet und Büchern, sowie natürlich hauptsächlich aus persönlichen Gesprächen mit Sensei und Mitgliedern.

Anfang April fand ein Spring Course im Dojo statt, welcher von Sensei Tony Cassells (6. Dan) und dessen Schüler Mark Pickering (4. Dan) abgehalten wurde. Sensei war der Meinung, dass ich da gleich mitmachen sollte – und so nahm ich nach 6 Wochen AIKIDO-Schnuppern bereits an einem Seminar teil, welches auf Weltklasse-Niveau abgehalten wurde. Ich mischte mich unter „Hakamaträger“, trainierte während des Seminars mit jedem Teilnehmer mindestens einmal und lernte dadurch sehr viel verschiedene Energien kennen und spürte wie diese auf mich einwirkten.

Während den Abendessen lauschte ich gespannt und interessiert den Worten von Tony Cassells zu und war sehr angenehm überrascht, dass er sich auch mit mir unterhielt. Beeindruckt hat mich, dass er, nachdem er sehr viel Wissen und Weisheit von sich gegeben hatte mit folgenden Worten abschloss: „Wohlbemerkt, was ich hier sage, ist lediglich meine Meinung.“

Der Sonntag und damit der letzte Tag des Seminars war für mich dann doch eine Überwindung – war doch mein kleiner Zeh auf doppelte Größe angeschwollen. Er hat es wohl zu wörtlich genommen, dass man beim Course 200% geben soll. Auch mein Rücken und viele andere Körperteile machten sich bemerkbar. Der Course wurde dann mit zwei Waffenstunden und Iaido abgeschlossen.

In der folgenden Woche war ich dann nur bedingt einsatzfähig. Ein paar Mineralheilbadbesuche und Massagen machten mich wieder fit.

An diesem Dojo gefällt mir die viele Waffenarbeit sehr gut, weil sie mir auch ein tieferes Verständnis für die Body Art vermittelt und es auch Spaß macht, den Umgang mit Bokken, Jo und Tanto zu erlernen.

Diesbezüglich machte ich auch eine schöne Erfahrung mit unserem zweiten Trainer, Sensei Wolfgang Petter. Als wir eine Übung mit dem Jo praktizierten, stieß er mir sein Jo in die Rippen, obwohl ich einen Schritt zurückging und das tat er immer wieder und wieder, ohne dabei eine Miene zu verziehen. Ich dachte mir, was das soll und wurde auch schon ein wenig ungehalten. Beim nächsten Stoß drehte ich mich zur Seite. Sensei Wolfi nickte wohlwollend, lächelte und die Übung war beendet.

Im weiteren Verlauf der Trainingsabende entwickelte sich für mich aus der Kriegskunst AIKIDO eine Art Lebenskunst. Ich war sehr dankbar hierher geführt worden zu sein und AIKIDO erlernen zu dürfen. Es ist schön, dass es Menschen gibt, die so viel Zeit und Liebe, im Falle von Jürgen Schwendinger Sensei kann man sagen ihr Leben AIKIDO widmen, um dieses wertvolle Wissen weiterzugeben. Das ist sehr viel Arbeit für keine Anerkennung in Form von Medaillen, Preisen, Ruhm und Ehre, wie es bei anderen Trainern üblich ist.

Als ich eines Morgens aufwachte, kam ich mir wie der Alchemist von Cohelo vor, der auf der Suche nach dem Schatz weit in der Ferne suchte und ihn dann zuhause fand – so fand auch ich den Schatz AIKIDO in einer Turnhalle in Dornbirn.

Heute ist AIKIDO längst kein „Zusatz“ mehr für mich, ganz im Gegenteil, es ist ein sehr wichtiger Teil von mir und meinem Leben geworden. Für mich ist die zentrale Botschaft des AIKIDO – „es gibt nur einen Gegner – dein EGO.“ Mein Ziel oder meine Bestrebung geht dahin, das Ego zu erkennen, zu überwinden, zu heilen und letztendlich loszulassen.

AIKIDO ist für mich ein gangbarer Weg und ich hoffe, ihn noch lange gehen und erlernen zu dürfen.

Die vergangenen drei Monate waren für mich sehr intensiv und erfüllend, sodass es noch sehr viel zu schreiben gäbe, aber es soll ein Kurzbericht und kein Buch werden.

Mein besonderer Dank gilt den Senseis Jürgen und Wolfi, sowie allen Mitgliedern mit denen ich trainieren darf: Silvia, Michael, Sophie, Gudrun, Evi, Martin, Marco, Barbara, Martin und Max.

Wohlbemerkt, alles was ich hier geschrieben habe, ist lediglich meine Sichtweise.

Helmut Putz, 6. Kyu

Höchst, 28. Mai 2005