

Neutralität und Bewegung

Über Aikido & Feldenkrais

von Doris Dohse

Zwei Gründe haben mich dazu bewogen, eine Feldenkrais-Ausbildung zu beginnen: Zum einen suchte ich eine sinnvolle Ergänzung, eine Art zweites Standbein, zu meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Aikido-Lehrerin. Zum anderen hatte mich der erste Kontakt mit der Feldenkrais-Methode tief beeindruckt. Bei einem kombinierten Aikido- und Feldenkrais-Wochenende waren meine Aikido-Bewegungen nach den Feldenkrais-Einheiten um ein Vielfaches effektiver, ohne dass ich mich dafür mehr anstrengen musste.

Wie viele Parallelen diese beiden Disziplinen aufweisen und wie sehr die eine beim Erlernen und Ausüben der anderen behilflich sein kann, davon handelt dieser Beitrag.

Aikido

Die Ursprünge des Aikido liegen im japanischen Mittelalter. Die Idee des Aikido wurde von Morihey Ueshiba in den Zwanziger Jahren entwickelt. 1942 gab er seiner Kampfkunst den Namen Aikido. Die Bedeutung setzt sich aus drei Begriffen zusammen: AI (die Harmonie), KI (Lebenskraft, Energie) und DO (Weg, Philosophie). Nach dem Zweiten Weltkrieg sorgte sein Sohn Kishomaru Ueshiba mit der Benennung der Techniken für eine erlernbare Struktur und ermöglichte somit die weltweite Ausbreitung.

Was haben Aikido und Feldenkrais gemeinsam?

Sowohl durch die Feldenkrais-Methode als auch durch die japanische Kampfkunst Aikido soll das Bewegungs- und Handlungspotenzial erweitert werden. Das bedeutet, frei und angemessen agieren zu können, egal wie sich die äußeren Umstände verändern.

- Sowohl beim Aikido als auch beim Feldenkrais ist die hohe Kunst „die Form der Nichtform“; damit ist gemeint, dass man sich, wenn man die Prinzipien verstanden hat, wieder von ihnen lösen kann.
- Form und Stil können unterschiedlich sein, solange die wesentlichen Elemente der jeweiligen Disziplin gegeben sind. So muss man im Aikido den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, sprich, seine Vertikalität stören; wie man das macht, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks und der Stilrichtung. In der Feldenkrais-Methode

sind die Unterrichtsstile vielfältig, je nach Hintergrund und Schwerpunkt des jeweiligen Trainers; trotzdem bleibt der Feldenkrais-Ansatz klar erkennbar.

- Eine weitere Parallele sehe ich im Training bis zum Erreichen des schwarzen Gürtels (1. Dan) einerseits und dem Abschluss der vierjährigen Feldenkrais-Ausbildung andererseits. Beide Prozesse geben einen Überblick über die Materie und vermitteln Basiswissen. Danach erst beginnt das eigentliche Studium, das Vertiefen und Praktizieren. Für das Aikido hat mein japanischer Lehrer, Nobuyoshi Tamura (Shihan, 8. Dan so Hombu), die weiteren Schritte einmal folgendermaßen definiert: Von einem 2. Dan möchte er sehen, dass die Techniken wirkungsvoll und energiegeladen sind, von einem 3. Dan verlangt er, dass er mit jedem Partner zurechtkommt und eine perfekte Reaktion und Koordination aufweist und von einem 4. Dan erwartet er, dass Ansätze eines eigenen Aikido zum Vorschein kommen. Ich überlasse es Euch, über die Übertragbarkeit in die Feldenkrais-Welt zu sinnieren.
- In der Feldenkrais-Methode und im Aikido gehen wir zuerst mit der Richtung des anderen. Im Aikido verschmelzen wir mit der Angriffsrichtung. Wir setzen nicht Kraft gegen Kraft, blockieren nicht und unterbrechen nicht den Bewegungsfluss des Partners. Selbst bei direkten kurzen Formen nutzen wir den toten Winkel, lassen den Angreifer in ein Vakuum laufen und kontrollieren ihn, bevor er es bemerkt. Wir lernen auf diese Weise, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Wir nutzen Zeitfenster, Öffnungen, die durch den Angriff entstehen und schulen die Wahrnehmung von Distanz und zeitlicher Koordinierung, um das Aikido-Prinzip des Umlenkens und Neutralisierens des Angriffs umzusetzen.
- Die Feldenkrais-Methode basiert auf organischem Lernen: Ich muss es machen, um es zu verstehen. Auch Aikido kann nicht theoretisch erlernt werden, sondern es bedarf intensiven Trainings.
- Die Koordination, das harmonische Zusammenspiel der Bewegung steht bei beiden Disziplinen im Vordergrund. Durch das regelmäßig abwechselnde Aktivieren der Aufmerksamkeit und Aktivierung der rechten und linken Körperseite – beim Aikido und in vielen Stunden von Bewusstheit durch Bewegung – kann die schwächere Seite von der stärkeren lernen.
- Der ständige Positionswechsel vom Liegen oder Rollen/Fallen zum Stehen ist fester Bestandteil einer Aikidostunde und verhindert die Belastung einzelner Körperteile. Der Boden bleibt erreichbar und das Rauf- und Runtergehen bleiben

selbstverständlich. Dieser wichtige Schritt in der Bewegungsentwicklung des Kleinkindes dient unter anderem als Grundlage für viele ATM's.

- ⊖ In der Feldenkrais-Methode lernen wir, unnötige Anstrengung wegzulassen und dieses Weniger an Arbeit lässt die Bewegungen müheloser werden. Auch im Aikido gilt: „Je weniger man macht, desto besser ist es.“ „Resting is an activity“ – auch dies habe ich in beiden Disziplinen gelernt.
- ⊖ Die experimentelle Vorgehensweise in der Feldenkrais-Arbeit kann auch ins Aikido übertragen werden. Statt sich besonders martialisch zu geben, vielleicht noch mit einer ernststen Samurai-Miene, ist es ratsam, so neutral und gelassen wie möglich zu bleiben. Denn von da aus kann man sich in alle Richtungen bewegen, ohne vorherige Reorganisation

Natürlich gibt es auch Unterschiede. So spielt die unterschiedliche Lernkultur in Ost und West eine Rolle. Im Osten geht man nach dem Motto „learning by doing“ vor, indem man nachahmt, zahlreiche Wiederholungen durchführt und darauf hofft, dass es richtig sein wird, wenn man es oft genug gemacht hat. Das setzt voraus, dass mein Sensei (Lehrer) es richtig macht, damit ich gut lerne, sonst übernehme ich die Fehler meines Vorbildes.

Im Westen lernt man analytischer und hinterfragt den Lerninhalt von Anfang an.

Wie kann die Feldenkrais-Methode beim Erlernen von Aikido helfen?

Wie wir alle wissen, müssen neue Bewegungsabläufe zuerst langsam ausgeführt werden, damit man sie mit derselben Qualität und ohne Verletzungsgefahr schnell machen kann.

Themenspezifische ATMs bieten eine ideale Basis zum Verständnis einer Bewegung oder Funktion mit der entsprechenden Zeit und Ruhe. Wenn Bewegungsketten und Zusammenhänge klarer werden, wird auch ihre Umsetzung präziser und das Verständnis für das menschliche Skelett umfangreicher. Das klärt anatomisch mögliche Richtungen für Endhebel (Haltegriffe, die den Partner auf dem Boden festhalten) und Würfe. Aikido ist nicht zwangsläufig schmerzhaft, auch wenn man vom Partner kontrolliert wird.

Besonders bewährt hat sich dieser Ansatz bei der Roll- und Fallschule, die für viele anfangs eine große Herausforderung darstellt. Mit dem reichen Angebot an Feldenkrais-Lektionen zu diesem Thema (alle Varianten der Judorolle, alle ATMs die vom Liegen ins Sitzen oder Stehen führen, z. B. AY 3, AY 25...) können Aikido-Anfänger auf spielerische Weise ihre Angst abbauen und Fortgeschrittene ihre Fähigkeiten steigern und noch mehr Varianten finden, sicher und sanft zum Boden zu kommen.

Weitere gemeinsame Prinzipien, die ich in kombinierten Aikido- und Feldenkrais-Seminaren zum Inhalt gemacht habe, waren:

- die Kraftübertragung durch das Skelett
- das Bewegen aus der Körpermitte (Hara 1+2)
- Ukemi (Fallen) und das Nutzen der Bodenkkräfte
- die Haltung im Aikido: Ein neutraler Ort, von dem aus man in alle Richtungen bewegen kann
- was passiert bevor man sich in Bewegung setzt?
- die Umkehrbarkeit der Bewegung

Das jeweilige Thema dient als roter Faden für beide Disziplinen. Die Einheiten in Bewusstheit durch Bewegung und Aikido wechseln einander ab. Wir beginnen mit Feldenkrais und im Anschluss erforschen wir das Thema mit einem Gegenüber auf der Matte. An diesen Wochenenden stehen das Erkunden und das kreative Praktizieren im Vordergrund, Effizienz und Konditionstraining sind sekundär.

Wie kann man beim Feldenkrais vom Aikido profitieren?

- Aikido gleicht die im Feldenkrais fehlende und von manchen vermisste Ausdauerkomponente aus. Beim Aikido werden Kondition und Kreislauf trainiert .
- Auch beim Üben von Aikido geht es darum, mit Einschränkungen umzugehen. Ungewohnte Positionen, wie das Laufen auf den Knien, können anfangs schwierig sein. Wie dosiere ich diese Herausforderung? Kann ich trotz einer gewissen Unbequemlichkeit oder eines leichten Schmerzes frei agieren und lernen? Zudem ist nicht jede Technik mit jedem Partner machbar. Die Notwendigkeit, Auswege zu finden steigert die Beweglichkeit im Denken und Handeln. Moshé Feldenkrais formulierte genau dies in seinem Leitsatz: „Ich bin nicht an beweglichen Körpern, sondern an beweglichen Gehirnen interessiert.“
- Das Aikido bietet eine perfekte Plattform, um zu lernen, mit dem eigenen Kräftehaushalt umzugehen. Wenn ich an meine Grenzen stoße, dann drossle ich das Tempo meines Angriffs und die Antwort wird entsprechend langsamer erfolgen. Wenn ich das Gefühl habe, am Ende meiner Kräfte zu sein, mobilisiere ich meine Reserven und stelle fest, dass mehr möglich ist, als ich dachte. Außerdem lerne ich, mich auf die Länge einer Unterrichtseinheit einzustellen, mir die Kraft einzuteilen. Auf diese Weise finde ich meinen eigenen Rhythmus.

- Im Aikido lerne ich beim gemeinsamen Üben im Dojo auf mich und die anderen Teilnehmer aufzupassen. Im Feldenkrais lernen wir, uns selbst keinen Schaden zuzufügen.
- Die absichtslose Gelassenheit kann im Aikido trainiert werden: Es ist unwichtig, ob der Partner letztendlich fällt oder nicht. Viel wichtiger ist, dass ich eine korrekte, stimmige Bewegung ausführe. Auch im Feldenkrais versuchen wir, die Bewegungsexperimente ohne übertriebene Willenskraft, Ehrgeiz und Zielfixiertheit auszuführen.
- Die Fähigkeit des Wechsels zwischen einer gebündelten und einer offenen Aufmerksamkeit kann im Aikido-Umfeld praktiziert werden. Um einen sicheren Ablauf des Trainings zu gewährleisten, ist entscheidend, dass ich gleichzeitig bei mir und meinem Partner bin, die Nachbarpaare und die Grundstimmung im Dojo wahrnehme. Genauso verhält es sich, wenn ich Feldenkrais unterrichte. Um eine ausgewogene Stunde geben zu können ist es wichtig, gleichzeitig bei mir und der Gruppe zu sein.

Aikido ist dem Judo zu Moshés Zeiten sehr viel näher als das heutige moderne Judo. Schon Moshé hat die Entwicklung des Judo kritisiert (im Interview mit Dennis Leri 1977; s. „Feldenkrais im Überblick“ hrsg. von Roger Russell, S. 163 ff), das mit der Erklärung zur Olympiadisziplin von einer Kampfkunst zu einem Kampfsport wandelte; Wettkampf und Leistung traten in den Vordergrund. Im Aikido hingegen ist nach wie vor der Weg das Ziel.

Ich verwende gern den Ausdruck „physische Meditation“, weil er für mich bezeichnend für eine gelungene Übungsqualität ist – sich unmittelbar und fließend zu bewegen. Man verständigt sich nonverbal – auch hier eine Art des „Zusammen-Tanzens“, wie Moshé Feldenkrais dies oft als Beschreibung der Funktionalen Integration gebraucht hat.

Literaturempfehlungen

- Heinz Patt: „Aikido – Harmonie und Erfahrung“
- Nobuyoshi Tamura: „Aikido – Etiquette et Transmission“
- Stéphane Benedetti: „Le Livre du Débutant“