

Zur Uke-Etikette in unserem Dojo

50 Prozent unserer Trainingszeit im Dojo verbringen wir damit, Uke zu sein. Wenn man bedenkt, wie viel Zeit wir mit dem Geben und Empfangen von Ukemi verbringen, investieren wir relativ wenig Zeit damit, uns damit zu beschäftigen, *wie* man das macht. Inspiriert von Jan Nevelius Shihan und Jorma Lyly, die schon immer großen Wert auf Ukemi gelegt haben, beschloss unser Dojo vor mehr als zehn Jahren, eine Unterrichtsstunde pro Woche genau dafür zu reservieren - für das Studium unserer Rolle als Uke. Dazu gehört auch eine bestimmte Etikette, wie man sich als Uke in unserem Dojo verhält: Wir ermutigen die Schüler nachdrücklich, sich niemals gegenseitig zu blockieren, sich während des Trainings nicht gegenseitig zu belehren und die Technik immer von der Seite des Uke aus zuzulassen. Für unser Dojo hat sich dies als eine gute Entscheidung erwiesen, die nicht nur dazu beigetragen hat, unser Aikido technisch zu verbessern, sondern auch unsere Gemeinschaft erheblich zu stärken. In diesem Aufsatz soll versucht werden, das Wie und Warum zu erklären.

Es gibt zwei Ebenen, auf denen wir das Thema Ukemi betrachten können. Erstens, die rein technische Ebene. Und zweitens die Metaebene der Dinge. Wenden wir uns zuerst der technischen Seite zu.

Welche Tür lässt sich leicht öffnen?

Eine Frage, die üblicherweise auftaucht, wenn wir fragen, was die Aufgabe von Uke auf der Matte ist, dreht sich um die Idee "funktioniert die Technik wirklich?". Sollte Uke der Indikator dafür sein, ob Tori die Techniken effektiv ausführt? Diese Frage klingt einfach zu beantworten: Ja, natürlich, ist das nicht der Grund, warum wir trainieren?! Um die Techniken richtig zu machen, damit sie funktionieren? Auf den zweiten Blick ist es aber vielleicht doch nicht so einfach.

Ich werde an dieser Stelle zwischen Ukemi für Kihon (Kata/Grundtechnik) und für Jiyu Waza (freie Technik) unterscheiden, da diese sich erheblich unterscheiden. Wenn wir Kata (Grundtechnik) trainieren, ist das Ziel des Trainings, die gezeigte Technik wie unter einem Mikroskop zu betrachten, damit wir sie genau studieren und hoffentlich bei jeder Wiederholung ein bisschen besser verstehen können. Als ich mit Aikido anfing, lernte ich, dass Aikidotechniken mit der Energie und der Richtung des Angriffs arbeiten und diese auf mühelose Weise umlenken. Daher ist es eine Kampfkunst, die auch für ältere oder körperlich schwächere Menschen geeignet ist. Ich glaube immer noch, dass dies zutrifft.

Ein Ziel des Studiums einer bestimmten Kata bedeutet daher, dass wir versuchen zu lernen, wie es sich anfühlt, wenn z.B. Ikkyo natürlich und ohne Anstrengung ausgeführt wird. Stellen wir uns folgendes Bild vor: Tori befindet sich in einem Raum mit vielen Türen. Diese Türen sind mit "Ikkyo", "Kote gaeshi", "Irimi nage", und so weiter beschriftet. Wenn wir nun, sagen wir, Ikkyo von Shomen uchi studieren, versuchen wir zu lernen, wie es sich anfühlt, wenn sich die mit "Ikkyo" bezeichnete Tür leicht öffnet, während alle anderen Türen fest verschlossen sind. Um eine der anderen Türen zu öffnen, muss man Kraft anwenden oder eben die Technik ändern, aber die Ikkyo-Tür öffnet sich fast von selbst. Auf diese Weise können wir, wenn wir uns gegen freie Angriffe verteidigen, spüren, welche Tür sich leicht öffnet und welche nicht. Das hilft uns zu erkennen, welche Technik die logischste ist (anstatt eine Technik zu erzwingen), wenn wir frei trainieren wie bei Jiyu-Waza. Wie oben geschrieben, habe ich dies immer als ein wichtiges Prinzip des Aikido verstanden.

Nun lasst uns darüber nachdenken, was passiert, wenn Uke annimmt, dass es seine Aufgabe ist, Toris Technik unmöglich zu machen. Wir haben das alle schon erlebt. Der Lehrer demonstriert Ikkyo und Uke blockiert unseren Versuch, Ikkyo so auszuführen (und zu studieren), wie es gezeigt

wurde. Das ist natürlich einfach, weil Uke ja bereits weiß, was auf ihn zukommt und sich darauf einstellen kann usw. Aber was geschieht hierdurch? Was Tori hier lernt, ist, wie es sich anfühlt, wenn die Tür, auf der Ikkyo steht, fest verschlossen ist. Da die Aufgabe in diesem Moment nun aber ist, Ikkyo zu üben, wird Tori möglicherweise Kraft anwenden oder versuchen, nach "Tricks" gegen den Widerstand suchen. Dies ist nicht wirklich hilfreich dabei ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Technik *leicht* entsteht.

Aber versteht mich nicht falsch. Ich will damit nicht sagen, dass es keinen Nutzen hat, in einem Modus zu trainieren, bei dem beide Trainingspartner sich darauf einigen, die Technik (fast) unmöglich zu machen, indem sie sich gegenseitig blockieren. Diese Art von Training hat ebenfalls ihre Berechtigung und kann uns viel lehren, aber meiner Meinung nach sollte es nicht unser Standard-Programm sein, wenn wir Kihon-Waza trainieren, aus den oben genannten Gründen.

Kooperatives Ukemi bedeutet jedoch keineswegs, dass Uke schläfrig oder passiv sein sollte oder dass Uke von alleine zu Boden gehen sollte. Das wäre ein großes Missverständnis. Das Gegenteil ist der Fall. Wie Jan Nevelius Shihan einmal sagte: *"Ein guter Uke sollte die erforderliche Technik (im Kata-Training) öffnen. Und jede andere Technik unmöglich machen."* Dies zu können, erfordert ein tiefes Verständnis der Technik sowohl von Seiten des Tori als auch des Uke und ist in der Tat sehr fortgeschritten. Der Angriff muss scharf sein, der Kontakt tief, das Verständnis von Winkeln und Abständen genau. Diese Art des Uke-Trainings hilft nicht nur Tori zu verstehen, wie man die geforderte Technik korrekt ausführt, sondern bedeutet auch, dass Uke die 50% der Trainingszeit als Angreifer nutzt, um sein Verständnis der Technik zu vertiefen. Es ist, als würde man eine Münze von beiden Seiten betrachten. Auf diese Weise werden beide Partner *miteinander* arbeiten und sich gemeinsam verbessern.

Ich erinnere mich, dass ich einmal mit einer Freundin aus New York trainierte, und nachdem ich die Technik ein paar Mal gemacht hatte, sagte ich: "Ich glaube, jetzt bist du dran". Meine Freundin antwortete: "Aber ich bin doch immer dran!" Sie hatte so recht: Jedes Mal, wenn wir eine Technik machen, sind wir an der Reihe zu lernen – egal, ob wir in der Position von Tori oder Uke sind.

Aber ist es auch effektiv?

Ich denke wenn wir ehrlich sind, setzen wir Kraft und Stärke auch im Aikido wohl noch zu oft mit Effektivität gleich. Aber was macht eine Technik „effektiv“? Bedeutet es, dass ich Ikkyo gegen einen blockierenden Partner durchsetzen kann?

Um zu entscheiden, ob etwas funktioniert, müssen wir vielleicht zuerst definieren, was wir damit erreichen wollen. Ein Hammer ist nicht unwirksam, nur weil wir damit keine Schraube in die Wand schlagen können. Er ist einfach nicht für Schrauben entworfen, aber er funktioniert sehr gut für Nägel! Wir müssen uns also zunächst fragen, wofür Aikido gedacht ist.

"Aikido ist der Weg der Harmonie. Er bringt Menschen aller Rassen zusammen und manifestiert die ursprüngliche Form aller Dinge. Das Universum hat eine einzige Quelle, und aus diesem Kern haben sich alle Dinge in einem kosmischen Muster entwickelt. Am Ende des Zweiten Weltkriegs wurde klar, dass die Welt von Schmutz und Degradierung gereinigt werden musste, und deshalb entstand Aikido. Um Krieg, Betrug, Gier und Hass zu beseitigen, manifestierten die Götter des Friedens und der Harmonie ihre Kräfte. Wir alle auf dieser Welt sind Mitglieder der gleichen Familie und sollten gemeinsam daran arbeiten, dass Zwietracht und Krieg aus unserer Mitte verschwinden. Ohne Liebe werden unsere Nation, die Welt und das Universum zerstört werden."

- Morihei Ueshiba, Die Kunst des Friedens

Ich bin O Sensei leider nie begegnet, daher kann ich diese Frage nur mit meiner eigenen Interpretation seiner übersetzten Worte beantworten. Und während ich die Idee des Aikido als Selbstverteidigung nicht abtun möchte (schließlich sind die Budo-Prinzipien das Skelett all unserer Techniken und sollten es auch sein), ist mein Verständnis, dass O Sensei Aikido entwickelte, um die Menschheit zu vereinen. Wenn wir also fragen, ob Aikido "effektiv" ist, müssen uns diesen Aspekt genauer ansehen. Womit wir bei der Metaebene angelangt wären.

Was für ein Mensch möchte ich sein?

Ein weiteres Zitat von Jan Nevelius Shihan, das einen großen Einfluss auf meine eigene Trainingseinstellung hatte, lautet: *"Vielleicht müssen wir uns nicht nur fragen "ist meine Technik effektiv", sondern auch "was für ein Mensch will ich sein?"*.

Für mich ist Aikido ein wunderbares Werkzeug, um an der eigenen Entwicklung zu arbeiten, nicht nur körperlich, sondern vor allem auch geistig und spirituell. Es bietet eine einzigartige Möglichkeit, uns selbst (insbesondere unser Ego) in einer Konfliktsituation zu betrachten und etwas über unsere eigene Reaktion und unser Verhalten in solchen Situationen zu lernen. Diesem Gedankengang folgend, sollten wir uns überlegen, welche Auswirkungen gegenseitiges Blockieren in dieser Hinsicht hat. Es bedeutet, dass wir - möglicherweise jeden Tag - trainieren, wie wir in unserer Interaktion mit anderen unkooperativ und schwierig sein können.

Folgendes ist dabei zu bedenken: Was wir trainieren, prägt sich tief in uns ein. Ist das wirklich die Art von Mensch, die ich sein möchte? Für mich selbst kann ich sagen, dass ich meine Trainingszeit lieber darauf verwenden möchte, mir meiner Interaktion mit einem Partner voll bewusst zu sein, unsere Kommunikation besser zu verstehen und an einer besseren Lösung für unseren Konflikt zu arbeiten, als schwierig und unkooperativ zu sein.

Es mag so klingen, als sei ein Trainingspartner, der nicht blockt, passiv oder faul, aber in Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall, wenn wir das Blockieren durch die Idee ersetzen, die Technik von der Uke-Seite aus zu verfeinern und zu polieren.

"Aber", mag man jetzt entgegensetzen, "helfe ich meinem Trainingspartner nicht, indem ich ihn blockiere und ihm damit zeige, wo er Defizite hat? Ich meine es doch nur gut!" Auch wenn ich diesen Gedanken nachvollziehen kann und selbst viele Jahre lang so gedacht habe, möchte ich an dieser Stelle einen Auszug aus einem [Text von Prof. Rachel Naomi Remen](#) über das Konzept des Helfens zitieren (eigenen Übersetzung aus dem englischen):

„In den letzten Jahren hat die Frage "Wie kann ich helfen?" für viele Menschen an Bedeutung gewonnen. Aber vielleicht gibt es eine tiefere Frage, die wir in Betracht ziehen sollten. Vielleicht lautet die eigentliche Frage nicht: Wie kann ich helfen, sondern: Wie kann ich dienen? Dienen ist etwas anderes als helfen. Helfen basiert auf Ungleichheit; es ist keine Beziehung zwischen Gleichberechtigten. Wenn man hilft, setzt man seine eigene Kraft ein, um denen zu helfen, die weniger Kraft haben.

Wenn ich darauf achte, was in mir vorgeht, wenn ich helfe, stelle ich fest, dass ich immer jemandem helfe, der nicht so stark ist wie ich, der bedürftiger ist als ich. Die Menschen spüren diese Ungleichheit. Wenn wir helfen, nehmen wir den Menschen vielleicht ungewollt mehr weg, als wir ihnen je geben könnten: Wir können ihr Selbstwertgefühl, ihre Integrität und Ganzheit schmälern. Wenn ich helfe, bin ich mir meiner eigenen Stärke sehr bewusst. Aber wir dienen nicht mit unserer Kraft, wir dienen mit uns selbst. Wir schöpfen aus all unseren Erfahrungen. Unsere Grenzen dienen, unsere Wunden dienen, sogar unsere Dunkelheit kann dienen. Die Ganzheit in uns dient der Ganzheit in anderen und der Ganzheit im Leben. Die Ganzheit in dir ist die gleiche wie die Ganzheit in mir. Dienen ist eine Beziehung zwischen Gleichen."

Wann immer wir den Drang verspüren, unseren Trainingspartner zu korrigieren, zu belehren oder

ihm zu "helfen", können wir dies als Gelegenheit zur Selbsterkenntnis nutzen und etwas über uns selbst lernen. Wir können uns fragen, aus welchem Teil von uns dieser Drang entsteht und warum. Vielleicht müssen wir korrigieren, damit wir uns selbst etwas weniger unsicher fühlen. Vielleicht ist es unsere Art, uns selbst das Gefühl zu geben, dass wir wissen, was vor sich geht. Es ist schmerzhaft, das zuzugeben, aber vielleicht braucht oder will sich ein kleiner Teil von uns sogar ein wenig überlegen fühlen. Und obwohl das Feedback oft fürsorglich gemeint ist, hat es den Effekt, dass die Beziehung nicht mehr auf Augenhöhe ist. Anstelle der Denkweise des "Helfens" können wir vielleicht zu der des "Dienens" übergehen, wie im obigen Text beschrieben. Dem Dienen für einen gegenseitigen Lernprozess auf Augenhöhe, mit dem Ziel, das bestmögliche Ergebnis für beide Beteiligten zu erreichen – in diesem Fall ein besseres Verständnis der Technik.

Theorie des Lernens

Vielleicht bist du bereits mit der Maslowschen Bedürfnishierarchie vertraut. Sie ist ein großartiges Instrument zum Verständnis der menschlichen Entwicklung und der Dinge, die auf dem Weg zur Selbstverwirklichung notwendig sind.



Offenbar gilt diese Hierarchie auch für die Neurowissenschaften. Einige Hirnforscher behaupten, dass das Grundbedürfnis nach Sicherheit befriedigt werden muss, damit Lernen schnell und nachhaltig erfolgen kann. Der Lernprozess wird in der Tat gehemmt, wenn er durch Sanktionen unterbrochen wird, sobald Fehler gemacht werden. Es überrascht nicht, dass dies nach unserer Erfahrung auch im Aikido-Training der Fall ist. Als wir anfangen, darauf zu insistieren, dass wir uns während des Trainings nicht gegenseitig blockieren, waren einige Leute besorgt, dass dies vielleicht einen Mangel an Herausforderung zur Folge haben könnte und daher zu einem langsameren oder weniger effektiven Lernen führen würde. Im Laufe der Jahre haben wir festgestellt, dass das Gegenteil der Fall ist.

Wenn wir nicht jedes Mal bestraft werden, wenn wir einen Fehler machen, hat dies zur Folge, dass wir die Tür für das freie Erkunden von Dingen, für Entwicklung und Kreativität öffnen. Der

allgemeine Fortschritt, den wir im Laufe der Jahre im Dojo gesehen haben, hat uns davon überzeugt, dass Maslow in dieser Hinsicht Recht hatte.

Apropos Lernen: Es gibt noch einen weiteren Aspekt, warum es für den Lernprozess einer Person von Vorteil sein kann, die Korrektur durch den Trainingspartner zu minimieren. Wenn wir uns darauf verlassen, dass unser Trainingspartner uns sagt, wo eine Lücke oder ein Fehler in unserer Technik ist, dann müssen wir nicht selbst aufpassen und nach diesen Fehlern suchen. Die Erlaubnis, selbst nach Mängeln in unseren Waza zu suchen, bedeutet, dass wir selbst für unser Lernen verantwortlich sind. Dass wir in der Tat bis zu einem gewissen Grad die Verantwortung für unseren eigenen Fortschritt übernehmen und dass wir mit vollem Bewusstsein genau studieren müssen, was vor sich geht. Einen Fehler, den wir selbst erkennen, werden wir weniger wahrscheinlich wiederholen als einen Fehler, dessen wir uns nicht bewusst waren. Wenn wir selbst nach den Lücken in unserer Technik suchen (anstatt uns von jemand anderem darauf hinweisen zu lassen), bedeutet das auch, dass wir mit der Zeit lernen, die Lücken zu erkennen - und sie zu schließen. Ein wichtiger Schritt in unserem Lernprozess, denke ich.

Ein weiterer Nebeneffekt, der keineswegs unterschätzt werden sollte (aber auch durch einen Blick auf die Maslowsche Pyramide erklärt werden kann), ist das Wachstum unserer Gemeinschaft, das mit dieser Änderung der Uke-Etikette Hand in Hand ging. Es ist vielleicht nicht der einzige Grund dafür, aber wir haben festgestellt, dass unsere Dojo-Gemeinschaft aufblühte und stärker wurde, nachdem wir sie geändert hatten. Es scheint, dass das Vertrauen der Menschen ineinander physisch gewachsen ist, was auch tiefere mentale/emotionale Bindungen geschaffen hat.

Und fragen wir uns auch Folgendes: Wie oft haben wir unaufgeforderte Ratschläge oder sogar Kritik wirklich angenommen? Wie oft haben wir uns durch unaufgeforderte Kritik oder Feedback ein wenig verunsichert, entmutigt und - seien wir ehrlich - sogar verärgert gefühlt? Jedes Mal, wenn wir unaufgefordert Kritik üben, besteht die Gefahr, dass wir die Beziehung zu dieser Person ein klein wenig beschädigen. Lohnt es sich wirklich, dieses Risiko für die kleine Chance auf eine technische Verbesserung des Ikkyo der anderen Person einzugehen? (Vor allem, wenn man bedenkt, dass es für den Empfänger viel einfacher ist, ein Feedback anzunehmen und damit zu arbeiten, nachdem er tatsächlich darum gebeten wurde.)

"Sobald du dich mit dem "Guten" und "Schlechten" deiner Mitmenschen beschäftigst, schaffst du eine Öffnung in deinem Herzen, durch die Börsartigkeit eindringen kann. Andere zu testen, mit ihnen zu konkurrieren und sie zu kritisieren, schwächt und besiegt dich selbst."
- Morihei Ueshiba, Die Kunst des Friedens

Eine Ausnahme bildet natürlich der Lehrer des Unterrichts, der in der Regel ein Feedback gibt, ohne ausdrücklich darum gebeten zu werden. Aber allein durch ihr Erscheinen haben die Schüler ihre Zustimmung dazu bereits explizit gegeben und ist natürlich eine ganz andere Geschichte.

Ja versus Nein

Jemanden zu blockieren ist für mich das Äquivalent dazu, "Nein" zu jemandem zu sagen. Und ja, es gibt natürlich Situationen, in denen es gesund und notwendig ist, Nein zu sagen, und es ist auch wichtig zu trainieren, wie man Nein sagt. Aber die alltägliche Trainingssituation auf der Matte ist eine andere. Stellen wir uns vor, welchen Unterschied es für eine Gemeinschaft machen kann, wenn Menschen "Ja" zueinander, zum gemeinsamen Prozess und in einem höheren Sinne sogar zum Leben sagen, anstatt einander im Geiste des "Neins" zu begegnen.

Ich muss zugeben, dass ich selbst noch öfter in die Falle des "Helfens" tappe, als mir lieb ist. Es ist für mich genauso leicht, Fehler in der Technik des anderen zu erkennen, wie es

für andere ist, Fehler in meinen eigenen Waza zu finden. Aber solange ich nicht die eigentliche Lehrerin der Stunde bin, ist es nicht meine Aufgabe, zu korrigieren. Meine Aufgabe als Trainings-Teilnehmerin ist es, zu lernen. Und vielleicht sollte ich nicht annehmen, dass ich es besser weiß oder tatsächlich 100 Prozent von dem verstehe, was der Lehrer gezeigt hat. Und nicht zuletzt sollten wir darauf vertrauen, dass der Lehrer der Klasse jeden von uns sieht und weiß, was und wie viel Feedback er geben muss, damit sich der einzelne Schüler verbessern kann.

Ich möchte diesen Aufsatz mit einem Gedicht von Rabindranath Tahore abschließen, das meine Meinung (und mein Gefühl) über die Uke-Arbeit wunderbar zusammenfasst:

„Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben war Dienen. Ich handelte, und siehe, das Dienen war Freude.“

"Always train in a vibrant and joyful manner."

-Morihei Ueshiba

Sonja Sauer, Aikido im Hof, Duisburg