

## Zen in Bewegung" - Peter Haase Lehrgang in Großhadern 2005

Samstag den 12. November und Sonntag den 13. November 2005, fand unter großer Beteiligung ein Vereinslehrgang im Dojo des TSV-Großhadern, Heiglhofstrasse 25 statt.

Nachdem uns einen Monat zuvor bereits mit Olaf Müller (4.Dan) ein faszinierender Aikidolehrmeister aus Lüneburg besuchte, gab uns nun Peter Haase (5.Dan) die Ehre. Aikidoka aus ganz Deutschland nahmen die Möglichkeit wahr, am Lehrgang teilzunehmen.

Peter Haase demonstrierte Eindruckvolles 'Aikido im Fluss der Bewegung'

Shimizu Sensei hat das von Peter Haase und Olaf Müller 1996 gegründete Dojo in Lüneburg als SEIRYUKAN = (Schule der klaren, fließenden Bewegungen) bezeichnet. Große harmonische Bewegungen, das Zusammenfließen der Bewegungsenergie von Uke und Nage zeichnen Peter Haases und Olaf Müllers Aikido im besonderen Maße aus. Ein bloßes Aufzählen von Übungen und Techniken würde einen so komplexen Lehrgang natürlich nicht gerecht werden- deshalb möchte ich mehr auf die inneren Sichtweisen und Hintergründe eingehen, die Peter Haase in seinem Lehrgang ansprach, die jedoch jeder von uns auf seine Weise zu interpretieren versucht.

Die Stimmung zu Beginn des Lehrgangs war sehr konzentriert.

Nachdem wir durch große Aufwärmübungen unsere Starrheit gelockert hatten, begannen wir gleich durch „vertrauensbildenden Übungen“ Kontakt zu unseren Partnern aufzunehmen.

Ein sehender Nage und zwei , die Augen schließende Uke, liefen in 3er Gruppen, sich an den Handflächen bzw. Außenseiten berührend durch das Dojo.

Diese Übung verdeutlichte uns, dass wir unseren Partner (Uke) in besonderem Maß achten und beachten sollten.

Die Aufmerksamkeit mit der wir Ihn begleiten ist von entscheidender Bedeutung.

Kote-gaeshi aus ai hanmi , gefolgt von großen dynamischen Übungen wie Koshi-nage, brachten uns ordentlich ins Schwitzen. Viel großes Ukemi forderte nicht nur unseren Anfängern allerhand ab.

Durch eine gewisse Erschöpfung nach einer Stunde wurden wir aber auch "aufnahmefähiger" für Peter Haases exakte Unterweisungen.

Es sollte ein Üben im „Miteinander“ statt im „Gegeneinander“ entstehen.

Ein Ergänzen der Partner und kein Messen der Gegensätze war unser Ziel.

Diese Grundsätze in die Praxis umzusetzen war nicht immer einfach- besonders mit neuen, unbekannten Partnern, denen man zum ersten Mal auf der Matte begegnete. Dieses Einfühlungsvermögen für den ungewohnten neuen Partner, macht aber gerade den besonderen Reiz eines jeden Lehrganges aus.

Wir sind doch oft zu sehr mit uns selbst beschäftigt,

als das wir auf den Uke eingehen können. Frei sein im Geist — den Focus weit geöffnet, alles um sich herum wahrnehmend.

Wir müssen einen Geist entwickeln, der sich nicht nur um sich selbst bemüht und sich nicht so einfach ablenken lässt - präsent sein im Augenblick- locker lassen- richtig atmen, kokyū entwickeln ohne eine gewisse physische Körperspannung zu verlieren- natürlich sein. Peter Haase betonte wie wichtig es ist,

seinen Übungspartner nicht nur als bloßes Übungsgerät zu sehen bzw. ihn als solches zu missbrauchen. Den Partner im Ganzen, in seiner Gesamtheit wahrzunehmen sei unerlässlich.

Dieses Ausbilden von Tugenden (Aufrichtigkeit- Höflichkeit etc.) bzw. das Erkennen und Ausmerzen von Lasten (Egoismus- Rücksichtslosigkeit) sprach Olaf Müller bereits in seinem Lehrgang an. Peter Haase ergänzte seine Ausführungen und appellierte an uns hinsichtlich der Pflege von Etikette und höflichen Umgangsformen (rei), Aspekte, die

es in den westlichen Sportarten nur noch selten gibt. Aspekte die Tag für Tag gelebt werden müssen und nicht nur zur bloßen Form erstarren dürfen.

Wir alle trainieren um uns zu verbessern um stark zu werden. Doch was ist wirkliche Stärke? Ich möchte dazu gerne Shimizu Sensei zitieren, der sagte dazu: Wenn man nur nach kräftigen Armen und starker Technik strebt, dann lässt sich das mit Prahlerei über Kampfstärke vergleichen. Höfliche Umgangsformen sind eine Art Vorkehrung. Ohne diese zu beherrschen, wird man nicht stark werden. Ueshiba sensei zum Beispiel, glaube ich, besaß die Fähigkeit, Gedanken erfassen zu können, das heißt in die Gedanken (kokoro)

seines Gegenübers sehen zu können. Ohne dieses Einsichtsvermögen ist es oft nicht möglich zu siegen. Zu siegen ohne zu kämpfen ist der größtmögliche Sieg, und ich erinnere mich, dass Ueshiba sensei oft gesagt hat, dass ein Sieg durch Kampf "minderwertig" sei.

Wenn man sich selbst hart trainiert hat, wird es zweitrangig, ob man den Gegner besiegen kann. Sich selbst zu überwinden, ist wirkliche Stärke.

Und wenn man mit dieser Einstellung trainiert, wird die Stärke immer ein bisschen greifbarer werden. Wahre Stärke ist die Stärke des Geistes. Mut, Entschlossenheit und Selbstbewusstsein sind Dinge, die durch das Training genährt und dem Körper zu eigen gemacht werden. "kakugo" (Bereitschaft) bedeutet, dass man sich selbst auf Null zurücksetzt und keine eigennützigen Gedanken hat. So wie in einschneidenden Momenten, wenn der Körper vollständig aufgibt, getragen und mitgenommen wird (d.h. in einer Situation der vollständigen Aufgabe wird einem geholfen / Anm. d. Übers.), so erfährt man Stärke, wenn man Sieg und Niederlage außer Acht lässt. Weil das Sichbefreien vom Ego mit Stärke verbunden ist, nennt man Budo ein Studium des Geistes.

Menschliches Leben bedeutet lebenslanges Lernen.

Nachzulesen im Tendo Kawaraban Nr.45-Tendoryu Aikido Berlin (vielen Dank an Birgit Lauenstein für die Übersetzung)

Auch am darauf folgenden Sonntag, dem zweiten Lehrgangstag, versammelten sich bereits vor 10 Uhr nahezu genauso viele Aikidoka wie am Tag zuvor auf der Matte. Die Aspekte und Lehrinhalte die Peter Haase bereits am Tag zuvor ansprach wurden nach kurzer Wiederholung weitergeführt bzw. ergänzt.

Es wurde sehr intensiv Trainiert. Mir persönlich hat die Übung sehr gut gefallen , bei der Uke hinter Nage steht und ihm den Zeigefinger in den Rücken bohrt- Nage reagiert darauf indem er sich auf eine Seite wegdreht, Ukes Hand ergreift und ihn in eine Kote gaeshi Bewegung führt bzw. wirft. Da es um meine Kondition im November etwas schlecht bestellt war, kam ich, da meine Übungspartner durchwegs gut austrainiert waren, die Geschwindigkeit hoch hielten, bald am Zahnfleisch daher. Aber wie man weiß, besiegt der Geist den Körper und ich hielt bis zu Ende durch- Solche Übungseinheiten bringen besonders viel.

Auch die Ushiro- Angriffe , bei denen man Uke den gegriffenen Arm überlässt und ihn kokyo-ho wirft, verdeutlichen sehr schön die Prinzipien des „Lockerlassens“.

Mir blieb vor allen der Appell in Erinnerung, die eigene egoistische Sichtweise beim Üben aufzugeben, da sie einem Vorankommen im übergeordneten Sinne sehr im Wege steht. Man zieht seine Technik durch und schert sich nicht besonders um den dranhängenden Uke oder wie es ihm ergeht. Solche Tendenzen kenne ich auch aus meinen Trainingsalltag.

Training auf Lehrgängen- im Alltag- im Beruf. Aikido ist Zen in Bewegung.

Kampfkunst beginnt und endet mit einer Verbeugung. Shimizu Senseis und Peter Haases Worte an uns sind Richtungsweisend für unseren Weg. Shimizu Sensei sagt: Am Anfang habe ich nur

das gemacht, was mir der Lehrer oder die älteren Schüler sagten, ohne irgendwas zu verstehen,

doch dann habe ich begriffen, das die Verbeugung Vorbereitung bedeutet. Wenn man den Geist

der Verbeugung verliert wird die körperliche und geistige Stärke nicht heranwachsen.  
Verbeugen möchte auch ich mich, vor der großen Authentizität und Schönheit des von  
Peter Haase demonstrierten, gelebten Aikidos.

Der tosende Applaus den Peter am Ende des Lehrgangs entgegennehmen durfte, ist wohl  
ein Indiz dafür, dass dies nahezu alle teilnehmenden Aikidoka so empfanden.

Gratulieren möchte ich Peter Haase und Olaf Müller zum 10 jährigen Bestehen des  
Lüneburger

SEIRYUKAN Dojos im Jahr 2006

Hoffentlich bleiben eure Herbstlehrgänge ein fester Bestandteil der Großhaderner  
Lehrgangsplanung- vielen Dank

Ralf Pichler

TSV Großhadern