

Man sollte Ukemi als das Geheimnis des Aikido sehen”.

(Kenji Shimizu, 8. Dan im Kowaraban Nr. 42)

Als ich mit dem Aikidotraining anfangen war, waren die Namen der Techniken für mich genau so unverständlich wie alles mit dem Ukemi zusammenhängende: „Mae ukemi“ war die Rolle vorwärts, „Ushiro ukemi“ die rückwärtige und das Fallen seitwärts wurde mit „Yoko ukemi“ benannt.

Also hatte ich für mich abgespeichert: Ukemi ist gleich Fallen.

Zu dieser Zeit hat sich mein Angreifen auf die Vorbereitung eben dieser Fallschule reduziert: Ich griff an um zu fallen. Mehr noch: 50 Prozent meiner Trainingszeit hatte ich meinen Kopf abgeschaltet, es galt ja „nur zu fallen“. Ich ging aus meiner Intention, wirklich anzugreifen (vorn zu sein) während der Übung wieder heraus in eine Neutralität, die es mir sogar erlaubte, Nage (Tori – der Werfende) zu blockieren, um ihm zu zeigen, wie schlecht doch seine Technik ist.

Später hörte ich immer mehr „Ukemi geben“ und fing an, mir darüber Gedanken zu machen. Ukemi ist demnach nicht nur auf das Fallen beschränkt. Ukemi hat vielmehr etwas mit „(Technik) empfangen“ zu tun, also Einlassen auf die Bewegungsimpulse von Tori. Auch Tori nimmt, in freien Formen, die Angriffsimpulse von Uke auf und lenkt diese um.

Zuerst jedoch müssen wir unsere Technik entwickeln. Also kommt dieser Aspekt hier weniger häufig vor: wir üben Kata (jap. für „festgelegte Form“) und reproduzieren die gezeigte Technik. Hier ist die Aufgabe von Uke durch möglichst klare Impulse, Tori zu dieser Technik zu leiten.

Aikido mit Ukemi zu üben bedeutet also, mit Tori gemeinsam die Aikidoprinzipien zu verstehen.

Ukemi sollte ein dauernder Kontakt von Uke zu Tori sein: beginnend vor dem Angriff und endend vor der nächsten Technik. Uke ist die gesamte Zeit erwartungsfrei im Hier und Jetzt.

Uke sollte sich darüber bewusst sein, dass jeder Angriff die eigene Position öffnet. Der Angriff sollte eindeutig und klar sein: Nicht nur ein Anfassen, kein gleichzeitiger Rückzug, Schläge sollten „treffen wollen“ etc.

Auch während des Fallens zur Matte sollte Uke versuchen, seinen Muskeltonus zu halten. So kann Zerfallen vermieden werden, was dem Energiehaushalt zuträglich ist, und Tori kann Zanshin (Aufmerksamkeit) üben.

Ein primäres Ziel ist im Aikidotraining weiter, das eigene Zentrum zu stärken. Wenn also Uke mit seinem Zentrum zu Toris Zentrum Kontakt aufnehmen kann, können beide die

gesamte Trainingszeit über effektiv diesem Ziel nachgehen. In der westlichen Welt ist uns diese Betrachtungsweise nun nicht gerade angeboren.

Eine Argumentation könnte jetzt sein, dass sich „auf der Straße“ kein Angreifer so bewegen wird. Dem stimme ich vorbehaltlos zu!

Jedoch gebe ich zu bedenken, dass wir Aikido nicht primär üben, um Kämpfen zu lernen: Aikido ist ein Budo, das bedeutet frei übersetzt: „*Der Weg den Kampf zu beenden/vermeiden*“.

Wenn wir unsere Übungen im Aikido auf die Selbstverteidigung beschränken würden, blieben uns viele Geheimnisse verschlossen. Weiter werden die Techniken sicher funktionieren, nur eben wahrscheinlich zu (gesundheitlichen) Lasten des Angreifers.

Ein ausgeklügeltes (jedoch nicht künstliches) Angreiferverhalten, wie wir es im Aikido üben, kann also unsere Gesundheit schonen und Verletzungen vorbeugen: Natürlich kann ich die Bewegungsimpulse, die mich im Aikido meist über Hebel in eine bestimmte Position bringen sollen, eine ganze Zeit aushalten, wenn die Knochen noch sehr robust sind; natürlich kann ich in jungen Jahren hart auf den Rücken knallen, solange die Muskulatur das alles gut abzufedern weiß. Die Gefahr steigt während dessen jedoch, dass der Do des Aiki frühzeitig wieder verlassen werden muss, weil hier und da ein Zipperlein die Lust am Training dezimiert.

Der Körper, der auf Durchlässigkeit trainiert ist, wird diese Symptome deutlich weniger zeigen. Hierzu gehören Gelenke ebenso wie die Muskulatur. Nun ist Fallen ohne Übertonus in der Tat nicht besonders einfach, aber wie bei jeder Kunst kann sich das durch Übung verbessern.

Wir sind die gesamte Zeit unseres Lebens in Bewegung, warum also diese während eines Trainings stoppen wollen?

Michael Kluck