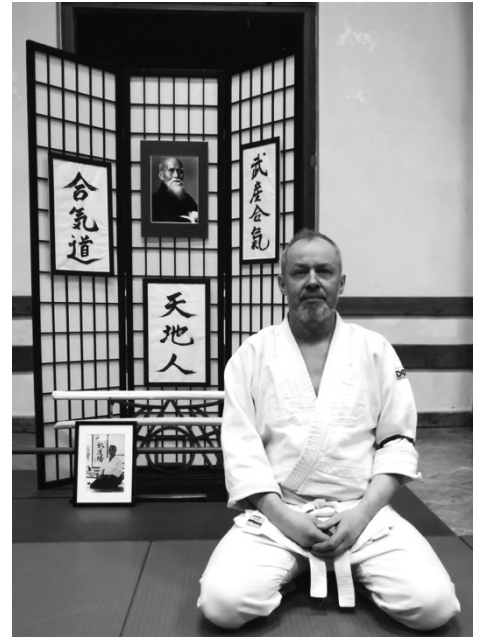


Aikido Essay von Magdic Stefan

November 2021

Der Grund, warum ich mit Aikido begann, war eine Erfahrung in Dakar in Afrika: Meine Familie und ich wurden von Taschendieben ausgeraubt. Es war mir sehr unangenehm, meine Familie und mich im Notfall nicht verteidigen zu können. An diesem Tag war mir klar, dass ich zwar ein kräftiger Mann war, aber nicht wusste, wie ich das, was mir alles bedeutet, schützen oder verteidigen konnte. Ich war in dieser Situation komplett überfordert und hatte das Gefühl, als Mann und Vater solche Situationen regeln können zu müssen.



Als ich mit Aikido anfangen wollte, wusste ich nichts darüber, was Aikido ist, was es bedeutet und ich wusste auch nichts über die Geschichte, wie Aikido entstanden war und was darin enthalten ist. Ich wusste auch nicht, ob Aikido ideal für Selbstverteidigung ist. Oder welches Dojo und welchen Lehrer ich wählen sollte. Ich wusste nicht, dass es verschiedene Stile im Aikido gibt. Ich wusste nichts über Kampfsport oder Kampfkünste oder... Ich wusste nur eines: Ich möchte eine Kampfkunst praktizieren, die mir das Können und die Besonnenheit gibt, schwierige Situationen zu meistern, vermitteln kann. Warum ich mir dafür Aikido ausgesucht habe, weiß ich nicht mehr; ich entschied mich einfach instinktiv für das O SEN KAN.

Nach dem Probetraining fand ich, dass Aikido schön, elegant und einfach aussieht. Ich war motiviert. Nach einigen Wochen fand ich Aikido zwar schwierig, aber immer noch schön und fließend leicht. Nach einigen Monaten fand ich es unmöglich zu verstehen oder zu lernen. Ich kam mir irgendwie deplatziert vor und hatte das Gefühl, ich müsste komplett neu lernen mich zu bewegen. Ich haderte eine Zeit lang, aber es gefiel mir mehr, als dass ich es nicht weiter machen wollte. Und ich lernte schnell, dass man in erster Linie mit sich selbst auf der Matte steht und sich selbst am meisten im Weg ist.

Sich überwinden zu müssen, um aufs Training zu gehen, musste ich nie. Angst vor Verletzungen beim Ukemi-Nehmen, das war eher mein Problem. Weich und geschmeidig sein, aber doch stark, hart und geradlinig. Mir gefällt die Idee, dass im Aikido die Energie umgeleitet wird. Dass man sich selbst aus der Angriffslinie nimmt, aber trotzdem die Kontrolle über das Geschehen nicht verliert. Ich finde es sehr spannend, der Angegriffene zu sein, aber doch die Situation beherrschen zu können, nicht nur körperlich, sondern auch mental. Diese Stärke und Überlegenheit in den Alltag mitzunehmen und Samurai im Alltag sein, das gefällt mir.

Sobald ich das Dojo betrete, denke ich nicht mehr darüber nach, was am Tag passiert ist und bringe mich in Stimmung. Stille im Kopf schaffen und sich auf das Training vorbereiten. Ich lege die Matten aus, baue die Kamiza auf, bereite das Dojo vor. Kontrolliere meine Waffen auf Beschädigungen, lege sie an den Mattenrand. Sobald ich das Wort „Ukemi“ höre, versuche ich leer zu sein und nur darauf zu achten, was Sensei uns zeigt.

Das erste Ziel für mich ist es zu trainieren, um ein Aikidoka oder ein Samurai zu werden, man übt Ukemi zu nehmen, auch in Stresssituationen auf der Matte ruhig zu bleiben. Ohne Kraft die Energie zurückfließen zu lassen zum Gegner. Den Körper die Techniken ohne Nachzudenken ausführen zu lassen. Den Verstand mich nicht mehr behindern lassen und mich frei zu bewegen. Sensei sagt uns immer, dass wir Aikido nicht mit Kraft machen können, sondern nur mit Technik. Um Aikido auszuüben, braucht es Wissen und Technik. Sensei betont auch stets die Freiheit sich zu bewegen: „You are free to move. Nützt euren Raum, bringt Spannung in euren Körper, kontrolliert das Zentrum eures Gegners. Macht euch leicht. Control his body. Always center to center“.

Aikido ist sehr schwer zu lernen, aber es macht mir Freude, auch wenn es sehr anstrengend ist. Aikido kann einem sehr viel lehren, Beharrlichkeit und niemals etwas aufzugeben. Das Verständnis, dass es manchmal ein weiter Weg bis zum Ziel ist. Oder etwas nicht mit Kraft erreichen zu wollen. „Drop it.“ „Relax.“

Konzentriert an einer Technik zu feilen oder an Details in der Waffenarbeit hat mich immer sehr befriedigt. Auch wie die Gruppe zusammenarbeitet macht mich zufrieden und bedeutet mir sehr viel. Untereinander begegnen wir uns mit Respekt und jeder hat seinen Ehrgeiz. Sensei führt uns an unsere Grenzen im Training, oft auch darüber hinaus. Wir sollen nicht in der „Komfortzone“ verharren.

Im Lockdown habe ich gemerkt, wie mir das Training abgeht. Der Geruch vom Dojo, die Gespräche in der Umkleide mit Sensei und überhaupt die Mitglieder unseres Dojos. Nach den ersten Schritten und vielen Jahren des Trainings bin ich immer noch auf dem Weg. Ich besuchte einige Seminare im Ausland und ich durfte viele wunderbare Menschen kennenlernen. Ich freue mich auf die Seminare, die ich noch besuchen werde und die ich mit unserem Dojo veranstalten darf.

Ich habe mich auf den Weg gemacht, Aikido zu lernen und zu verstehen, in der Tiefe bin ich emotional schon angekommen. Die sozialen Kontakte nach dem Training sind unser Big Aikido. Das spornt mich an, weiter an mir zu arbeiten, an meinem Aikido, und auf die Trainings zu kommen, Seminare zu besuchen, die ein fixer Bestandteil in meinem Leben geworden sind.

Stefan Magdic, 1. Kyu

Aikikai Dornbirn