

## Aikidō in Zeiten von Corona

Ein Erfahrungsbericht von Doris Dohse

Wir üben im Aikidō-Dōjō mit unterschiedlichen Partnern. Das Ziel ist es, sich jeweils auf das neue Gegenüber einzustellen und zuallererst einmal zusammenzukommen. \* Das Kanji “ai” von Ai-ki-dō bedeutet sich treffen, eins werden, vereinen oder gut passen. Bekannter – aber nicht korrekt - ist die Übersetzung von “ai” mit Harmonie. Auf der Metaebene heißt dies, sich den sich verändernden Umständen von außen von Fall zu Fall neu anzupassen. Im Moment erleben wir ein Paradebeispiel einer solchen Herausforderung.

和 (wa): Harmonie, im sozialen Sinne nach Konfuzius – Chinesisch 孔夫子,

\* 合(ai): zusammentreffen, passen - etwas steht Dir gut -, vereinen.

Der Begriff Aikidō wurde nicht von Ueshiba erfunden, sondern die Vokabel stammt aus dem Daitōryū ai-ki im Gegensatz zu ki-ai 合気 - 気合.

09.-13. März 20

Die Entwicklung ging schleichend vor sich. Erst dachte ich noch, man könne unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen, wie Hände waschen vor und nach dem Betreten der Matte, dem Bereitstellen von Papierhandtüchern und Desinfektionsmittel, vorbeugen und weitermachen. Ich hatte mir Trainingsabläufe ohne Körperkontakt überlegt: Das Waffentraining hätte den empfohlenen Mindestabstand gewährleistet. Unsere klassische Vorbereitung, samt den Atem,- und Schritttübungen, sowie ein Teil der Roll,- und Fallschule sind alleine gut auszuführen. Der Umgang mit der Pandemie wurde von den Mitgliedern sehr unterschiedlich gehandhabt: Von großer Vorsicht und freiwilligem Trainings-Verzicht, bis hin zu Unverständnis, “warum man sich jetzt plötzlich die Hände waschen solle”. (Als ob man dies im Normalfall nicht auch ganz selbstverständlich tut und die Füße am besten gleich mit dazu. Sind wir nicht ständig nah dran mit unseren Gesichtern an den nackten Füßen unserer Trainingspartner?) Die folgende Kontaktsperre und stufenweisen Einschränkungen könnten ja als Schutz für die Mehrheit der Mitglieder angesehen werden. Wieder einmal zeigt sich, dass ein Dōjō einen Querschnitt der Gesellschaft repräsentiert.

14./15. März 20

Mitte März fand überraschenderweise noch ein Lehrgang ganz hier in der Nähe statt. Da es sich um ein Wochenende mit meinem Lehrer Stéphane Benedetti (Shihan) aus Barcelona handelte, fühlte ich mich verpflichtet, ihm zu empfehlen ausschließlich mit Waffen zu üben. Alles andere wäre unverantwortlich und unangemessen gewesen. Die geringe Teilnehmerzahl spiegelte die wachsende Sorge in der Bevölkerung. Es waren nur ein Dutzend Praktizierende auf der Matte, fast alle aus dem Veranstalter-Dojo. Eigenverantwortlich hatte ich für mich entschieden, nur zuzuschauen, sollten doch Techniken gezeigt werden, bei denen man sich näher käme. Der Sensei folgte meinem Wunsch.

16.-31. März 20

Die Verordnung zur Schließung von Sportstätten, Fitnessstudios etc. brachte das Aus für den regulären Dōjō-Betrieb. Seit dem 16.3. ist das Adelheid-Dōjō geschlossen. Ich kenne den Zustand, einiger Wochen Aikidō-Abstinenz; beruflich bedingt durch Engagements bei

Feldenkrais-Ausbildungen an Orten ohne Dōjō oder durch Urlaubsreisen mit anderen Inhalten. Danach kam ich immer voller Energie und Lust zurück in meinen Alltag als Dōjō-Leiterin (Dōjō Chō) und habe mit Freude unterrichtet. Als Aikidō-Profi ist es nicht anders als in anderen Berufen, bei denen man an fünf Tagen die Woche ein und derselben Tätigkeit nachgeht. Eine Auszeit von der Routine wirkt erfrischend und motivierend. Doch diese Pause scheint länger zu dauern ...

Die Schließung brachte einiges an Arbeit mit sich: Die Aufhebung und Umwandlung der Verträge mit den Untermietern, die Aufrechterhaltung der Kommunikation mit den Mitgliedern, die Umstrukturierung des Tagesablaufes und nicht zuletzt die Umstellung für meine Feldenkrais-Kurse auf Online. Die technischen Mittel wollten eingerichtet und verstanden werden. Ein Konzept für die Aikidō-Schüler mit Bewegungsstudien für zu Hause wurde erstellt. Ich verschickte einen Link mit Aufnahmen von bei uns stattgefundenen Lehrgänge. Diese Videos habe ich den Mitgliedern ans Herz gelegt. Mit Hilfe der Spiegelneuronen kann man durch Anschauen seine eigenen Fähigkeiten verbessern, vorausgesetzt, man verfügt bereits über Erfahrung auf dem Gebiet.

Buchtip zu den **Spiegelneuronen**: "Warum ich fühle, was Du fühlst"... (Joachim Bauer)  
Einiges aus dem Aufwärm-Repertoire kann in der Natur oder zu Hause gemacht werden. Katas und Suburis eignen sich hervorragend zum alleinigen Üben und werden sonst eher vernachlässigt. Einer unserer Co-Senseis postete ein Foto mit den Titel: "Home-Office/Home-Dōjō" und arrangierte ein Minidojo in den eigenen vier Wänden inklusive Tokonoma 床の間, und einiger Tatamis.

Viele kreative Ideen entstehen. Gesichtsmasken mit unserem Logo sind im Werden. Solche Projekte beflügeln mich und sorgen zum einen für Zusammenhalt in der Gruppe und zum anderen für einen werbewirksamen Effekt bei den Passanten und Bürgern. Einige erfahrene Mitglieder, die einen Schlüssel haben, gehen alleine oder im Paar (bei Ehepaaren) ins Dōjō, um sich ein wenig zu bewegen und Dojoluft zu schnuppern. Über unseren Dōjō-Verteiler versorge ich die Gemeinschaft mit Beiträgen und Neuigkeiten. Wir helfen einander über diesen Kanal und tauschen Informationen aus. Natürlich gab es Nachfragen zu den Mitgliedsbeiträgen und dem neu angebotenen Material per Video ...

Hinzu kam das Errechnen der zu erwartenden Kosten und Einnahmen in den nächsten Monaten und das In-die-Wege-Leiten der erforderlichen Maßnahmen mit Behörden und Ämtern, um eine zu erwartende Durststrecke überstehen zu können.

April 20

Ich stelle fest, dass ich zuerst in Wochen, jetzt in Monaten und langsam in Jahren zu denken beginne.

Mein Rezept ist es, die Situation gelassen zu nehmen und sie so zu akzeptieren, wie sie eben gerade ist. Dennoch ist es von Vorteil, aus Optionen auswählen zu **können**, die zu den derzeitigen Gegebenheiten passen. Ich kann jetzt Verschönerungsmaßnahmen und kleinere Reparaturen machen (lassen), ohne den Betrieb zu stören. Freiwillige können ihre Arbeitskraft und Zeit einbringen und zur Hand gehen (maximal zu zweit und natürlich mit dem gebotenen Abstand). Regelmäßig bin ich vor Ort, gieße die Pflanzen, leere den Briefkasten, höre den Anrufbeantworter ab und schaue nach dem Rechten. Seltsam, das Dōjō so verwaist zu sehen. Immer noch ein Ort der Ruhe und Besinnung. So manche Schublade wurde aufgeräumt und andere aufgeschobene Tätigkeiten rund um das Gebäude erledigt. Ich muss **dieser** Tage oft an die **Naturverbundenheit** und Spiritualität von Ōsensei denken. Dank des guten Wetters im April war ich so viel draußen am Wandern und Spazieren, wie lange nicht mehr. Die frische Luft und die langen Märsche machen mich zufrieden und setzen

Endorphine (Dopamin und Serotonin) frei, wie nach einem guten Training. Darin finde ich Ersatz für "Meditation in Bewegung", - eine oft von mir gebrauchte Definition von Aikidō. – "Das Verbessern seiner Fähigkeiten dank dynamischen Übens mit einem Partner" – eine weitere Definition - muss noch etwas warten ...

Nichtzuletzt birgt diese Krise die Chance, über Veränderung nachzudenken. Was ist Gewohnheit? Welche Ziele habe ich und was/wer ist mir wirklich wichtig? So halte ich mich weniger mit sich wiederholenden technischen Abfolgen aus dem Aikidō auf, sondern durchlebe diese Phase eher ganzheitlich. Eine gesunde Kommunikation in der Gemeinschaft aufrecht erhalten, die Dynamik der Umstände abwägen, für die eigene Gedankenhygiene sorgen, indem ich mit dem gehe, was gerade möglich ist und mir gut tut.

Vielen Dank bei der Gelegenheit an die Mitglieder des Adelheid-Dōjōs, die weiterhin durch ihren Mitgliedsbeitrag und ihren Einsatz das Dōjō am Leben erhalten. Wahrscheinlich werden wir bewusster und noch genussvoller weitermachen, wenn sich die Türen wieder öffnen.