

„Von deinem Schwert wirst du leben...“ (Gen 27,40)

– Aikido als Körperwahrnehmungsübung im ignatianischen Exerzitienprozess –

Wir treffen jeden Tag Entscheidungen. Viele Entscheidungen fällen wir bewusst. Die meisten Entscheidungen sind jedoch unbewusst. Über einige Entscheidungen denken wir überhaupt nicht mehr nach, z.B. ob ich mir morgens zum Frühstück einen Kaffee koche oder einen Tee.

Entscheidungen, die unser Leben bestimmen und verändern, sind hart. Im Alten Testament sagt Isaak zu seinem Sohn Esau: „Von deinem Schwert wirst du leben. Deinem Bruder wirst du dienen. Doch hältst du durch, so streifst du ab sein Joch von deinem Nacken.“ (Gen 27,40). Esau ist von seinem Bruder Jakob reingelegt worden. Das Erbe, der „Erstgeburtssegen“, stand damals nur dem ältesten Sohn zu. Es war Esaus Recht in die Nachfolge seines Vaters, noch zu dessen Lebzeiten, einzutreten. Doch Esau hat diesen Segen nie bekommen – im Gegenteil: Er ist von seinem jüngeren Bruder Jakob reingelegt worden. Jakob hatte dabei sogar die Unterstützung der gemeinsamen Mutter. Am Ende segnet Isaak seinen Sohn Jakob, anstelle von Esau. Esau segnet er nicht. Er segnet ihn auch nicht nachträglich oder revidiert seine damalige Fehlentscheidung. Esau möge von seinem Schwert leben und seinem Bruder dienen. Jakob scheint seiner Mutter, seinem Vater und dem letztendlich segnenden Gott immer näher gewesen zu sein, als Esau. In diesem Zusammenhang kann man den Eindruck bekommen, dass Esau zum Schwert greift und sein Recht durchsetzt. Mord und Totschlag, ist wie bei Kain und Abel, im Alten Testament keine Seltenheit; doch, dass ein Schwert nicht nur ein Instrument ist, mit dem man Gewalt ausüben kann, sondern ein Hilfsmittel, mit dem man seiner Gottesbeziehung und seinen Entscheidungen auf die Spur kommt...diese Erfahrung durfte ich erst während meiner Einzelexerzitien in diesem Jahr sammeln.

In den folgenden Abschnitten können Sie Anteil nehmen an meinen Exerzienerfahrungen mit dem Holzsword – auch Bokken genannt.

In einer Zeit, in der ich privat und beruflich viele Entscheidungen zu treffen hatte, fiel mein Blick auf die Exerzitienausschreibung „Wir werden, wozu wir uns entscheiden. Ignatianische Einzelexerzitien mit AIKIDO-Impulsen“ vom 02.-08.09.2012, im Exerzitienhaus Ahmsen (Emsland). Die Leitung dieser Exerzitien hatten Johanna Merkt und Matthias Helfrich. Damals konnte ich mit dem Begriff „AIKIDO“ überhaupt nichts anfangen. Meine Schwester, die von Beruf Schauspielerin ist, erwähnte einmal, dass AIKIDO zur Schauspielausbildung gehört. Deshalb hielt ich AIKIDO für ein Element aus dem Bereich des Bibliodramas. Als jedoch in der Einstiegsrunde der Exerzitien ein echtes Samuraisword in die Mitte gelegt wurde und daneben eine große Anzahl gleichgeformter Holzschwerter lag, wurde alles anders. Okay, dachte ich, Ignatius war im Mittelalter schließlich auch ein Schwertträger. Lass dich auf diese Übungen einfachmal ein.

Drei Mal am Tag, frühmorgens, mittags und nachmittags, übten wir mit dem Schwert. Jede Übung beginnt mit einer Wahrnehmungsphase: Ich nehme wahr, ohne Schwert, wie ich gerade jetzt, in diesem Augenblick, da bin. Ich nehme wahr und wecke nacheinander alle Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen.

Es schließen sich bewusste Atemübungen an, auch noch ohne Schwert, aber mit Bewegungen. Ich sammle mich und meine Hände, indem ich sie vor meinem Bauch, ungefähr 2cm unter dem Bauchnabel, zu einer geöffneten Schale hinhalte. Wer ignatianische Exerzienerfahrung hat und geübt ist in der Eutonieübung nach Hannelore Scharing weiß, dass dieser Ort, das Zentrum – die Mitte des Körpers ist.

Jetzt hebe ich meine Hände und strecke sie weit über den Kopf. Dabei atme ich durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Wenn Sie diese Übung ein paar Mal wiederholen, merken Sie, wie sich der obere Nasengang öffnet und frei wird. Ich habe den Eindruck bekommen, dass immer mehr Atem, immer mehr Lebenskraft in mich eindringt. Da das Wort Atem vom hebräischen Wort „ruach“ stammt, auch Geist Gottes genannt, konnte ich mir sehr leicht vorstellen: Ich öffne mich immer mehr für Gott und richte mich ganz nach ihm aus. Ich strecke mich ihm entgegen. Bei der Atemübung atmen wir durch den Mund, mit dem wir sonst sprechen, aus. Die Stille, das durchgängige Schweigen, bekommt einen Raum, den es sonst im „lauten Alltag“ nicht gibt. In der Stille entwickelt sich eine eigene Sprache und ich höre und erlebe mich selbst von einer anderen Seite. Die Anleitung durch unseren Aikidoexerzitenmeister Matthias Helfrich war für mich eine Hilfe in den eigenen Rhythmus zu kommen: „Jeder atme in seiner Geschwindigkeit – in seinem Tempo.“ Nachdem ich diese Hand-Atem-Übung mehrmals in meinem, eigenen Rhythmus durchgeführt hatte, war ich wacher, aufmerksamer, lebendiger. Ich bekam den Eindruck, dass ich meinen Atem, verstärkt durch die Hände, nicht nur schöpfen, sondern auch behutsam in meinen Händen halten kann, wenn ich nach jedem Aus- und Einatmen einen Moment inne halte. Ich habe mir meinen Atem wie eine Kugel vorgestellt, die sich immer mehr mit Energie füllte, je mehr Wiederholungen ich zuließ.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatten wir immer noch kein Holzsword (Bokken) in der Hand. Die bisherigen Übungen waren aber Vorübungen, d.h. die gleiche Hand-Atem-Übung wird nun mit dem Bokken durchgeführt. Zuerst bin ich davon ausgegangen, dass ich diese Schwertübungen niemals mehrfach hintereinander wiederholen kann. Interessanterweise spürt man gar nicht so sehr das Gewicht des Bokkens. Der Bokken ist, wie das Samuraisword, leicht gebogen. Wenn Sie den Bokken in die Luft heben, gleichsam Energie am Himmel anzapfen, funktioniert diese Hebeübung bis zu einem gewissen Punkt. An diesem Punkt klappt das Schwert fast automatisch nach hinten um. Es geschieht einfach und wenn Sie dies geschehen lassen, verstärkt der Bokken, wie ein Hilfsmittel, Ihre Atem-Hand-Übung. Senken Sie dann den Bokken bis zu Ihrer Körpermitte, knapp 2 cm unter Ihrem Bauchnabel, fährt das Schwert aus. Es schneidet. Als wir den Bokken von unserem Körper weggedrückt haben, hatte ich das Gefühl, dass meine Kraft durch das Schwert schießt. Diese Erfahrung wollte ich noch einmal erleben. Es hat nicht funktioniert, weil man Atem-Hand-Holzswordübungen nicht mit dem Kopf steuern kann. Je perfekter Sie eine Übung absolvieren möchten, desto schwieriger wird die Umsetzung. Wir Menschen brauchen nicht perfekt zu sein. Sie können kein Schwert mit dem Kopf führen, sondern nur mit dem Atem und der Schneid-Bewegung, die automatisch aus der Mitte heraus geschieht. Das Wort „scheiden“ verbirgt sich in dem Wort „entscheiden“. Ich bin sehr froh, dass ich mich, wenn auch unbewusst, für diese Exerzitenform entschieden habe. Denn: Wir leben aus unseren Entscheidungen.

Zuhause angekommen, habe ich so begeistert von diesen Exerziten erzählt, dass meine jüngere Schwester mir zum Geburtstag einen eigenen Bokken geschenkt hat.

Morgens, nach dem Aufstehen, wiederhole ich einige AIKIDO-Übungen auf meinem Balkon. Dabei nehme ich meinen Kalender mit in mein Gebet. Ich gehe jeden Termin, der an diesem Tag ansteht durch und versuche zu jeder Aufgabe eine „Schwert-schneid-übung“ zu vollziehen. Manchmal merke ich an der Schwertführung, ob meine Übung, meine Bewegung, im Fluss ist oder nicht. Wenn ich nicht zufrieden mit mir und der Übung war, halte ich inne und versuche nachzuspüren, woran meine Blockade liegen könnte: Überfordert mich dieser Termin und die dahinter verborgenen Anforderungen vielleicht?!

Diese Voraus-Übung mit dem Holzsword am frühen Morgen ist für mich eine gute Stressprävention. Ich spüre, dass ich den alltäglichen Herausforderungen gelassener begegne.

Am Abend reflektiere ich meinen Tag im Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – ohne Schwert. Aber die Schwertübungen am Morgen und die bewusste Reflexion meiner Alltagserfahrungen helfen mir, mir selbst und meiner Beziehung zu Gott in meinem Alltag näher auf die Spur zu kommen. Teresa von Avila hat einmal gesagt: „Sei freundlich zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Ich erinnere mich an die bewussten Körpererfahrungen, die ich mit dem Schwert, während der AIKIDO-Einzelexerzitionen gesammelt habe.

Folgende Impulsfragen helfen mir, mich selbst besser kennen zu lernen:

- Wie gut bin ich mit mir selber im Kontakt?
- Spüre ich meine Kraftquelle (meine innere Mitte)?
- Ist meine Energie im Fluss oder sind meine Energiereserven fast schon aufgebraucht?
- Kann ich mich von Gottes Wirken in meinem Alltag beschenken lassen oder nehme ich ihn kaum wahr und versuche alles selbst mit dem Kopf zu steuern? (Zur Erinnerung: Man kann ein Schwert mit dem Kopf nicht führen.)
- Gelingt es mir NEIN zu sagen und standfest zu meinen Entscheidungen zu stehen?
- Wer oder was gibt mir am Tag Halt?
- Aus welcher inneren und äußeren Haltung heraus gehe ich auf meine Beziehungen, Kontakte, Termine und Verpflichtungen ein?
- Nehme ich mir zwischendurch ausreichend und genügend Pausen zum Innehalten und Atem „ruach“ (hebr. Geist Gottes) holen?

Wenn Sie sich eine Pause gönnen möchten, um Gottes Geist in AIKIDO-Übungen wahrzunehmen und zu entdecken, möchte ich Sie auf die nächsten Einzelexerzitionen mit AIKIDO-Impulsen im Jahr 2013, vom 01.-07. September 2013, im Exerzitionenhaus Ahmsen, unter der Leitung von Johanna Merkt und Matthias Helfrich, aufmerksam machen.

Ihre Ute Geppert

35 Jahre alt, Gemeindefereferentin an 4 Kirchorten im Seelsorgebereich Wuppertaler Westen (Erzbistum Köln), Aufgabenschwerpunkt: Kinder- und Jugendseelsorge, Weiterbildung im Basiskurs „Gebt dem Geist Raum“ zur geistlichen Begleitung (2012-2014).