

Dojo-Etikette

(Brockhaus: Etikette = herkömmlich geregelte gesellschaftliche Umgangsformen)

Obwohl es sehr viele Regeln gibt, an die man denken muss, wird es Dir mit der Zeit als natürlich erscheinen, sie zu beachten. Sei nicht erbost, wenn du in Bezug auf diese Regel zurechtgewiesen wirst. Jede ist wichtig für Deine Sicherheit und Lernerfahrung.

Aikido entspringt einem uns fremden Kulturkreis. Dennoch ist es auch uns möglich den Weg des Aiki (der Harmonie mit den Kräften) zu gehen. Die Gesetzmäßigkeiten sind im gesamten Universum die gleichen. Aikido ist keine Religion, sondern ein Weg zur Vervollkommnung des Geistes und des menschlichen Charakters. Wenn wir uns verbeugen, so ist das keine religiöse Darbietung, sondern eine Respektsbezeugung gegenüber dem Partner und den Regeln die im Dojo gelten.

1. Ein Dojo folgt auf ernsthafte Weise den traditionellen Regeln nach den Ideen des Aikido-Begründers O Sensei Morihei Ueshiba. Hier ist ein Platz seinen Lehren zu folgen.
2. Die Studierenden sind angehalten zusammenzuarbeiten, um eine positive Atmosphäre von Harmonie und Respekt zu schaffen.
3. Es liegt in der Entscheidung des Lehrers, ob er dich unterrichten wird oder nicht. Man kann die Techniken nicht kaufen. Die Mitgliedsbeiträge ermöglichen diesen Ort der Übung und sind für dich eine Möglichkeit deine Dankbarkeit für die erhaltenen Unterweisungen zu zeigen.
4. Es steht in der moralischen Verantwortung jedes Lernenden, Aikido-Techniken niemals dazu zu benutzen, eine andere Person zu verletzen oder sein Ego herauszustellen. Es sind keine Techniken der Zerstörung, sondern Techniken der Schöpfung. Sie sind Mittel, eine bessere Gesellschaft zu entwickeln, durch die Entwicklung des Charakters des Einzelnen.
5. Du bist hier um zu üben. Zwinge anderen nicht deine Ideen auf. Auf der Matte darf es keine Konflikte zwischen dem Ego Einzelner geben. Aikido ist kein Straßenkampf. Du bist auf der Matte zur Klärung und Meisterung deiner aggressiven Energien, um den Geist eines Samurai zu verkörpern, indem du deine soziale Verantwortung entdeckst.
6. Es gibt keinen Wettkampf. Der Zweck des Aikido liegt nicht in der Bekämpfung oder Vernichtung eines Feindes, sondern in der Bekämpfung deiner eigenen aggressiven Instinkte. Die Stärke des Aikido liegt nicht in der Muskelkraft, sondern in der Flexibilität, Kommunikation, Abstimmung, Kontrolle und Bescheidenheit.
7. Unverschämtheit wird nicht toleriert. Wir alle müssen uns unserer Grenzen bewusst sein.
8. Jeder hat andere körperliche Möglichkeiten und Gründe Aikido zu praktizieren. Dieses muss akzeptiert werden. Wahres Aiki ist die saubere und flexible Anwendung von Technik, den wechselnden Umständen entsprechend. Jedermann ist verantwortlich keine Verletzungen zu verursachen. Du musst dich und deine Übungspartner schützen.
9. Empfange die Unterweisungen des Lehrers und führe seine Hinweise zum Training, deinen Möglichkeiten entsprechend, ernsthaft aus. Es ist kein Platz für Diskussionen.
10. Alle studieren hier die gleichen Prinzipien. Es gibt keine Konflikte zwischen irgendwelchen Gruppierungen oder in der Wahl der Seite. Die Dojo-Mitgliedschaft ist eine Familie, und das Geheimnis von Aikido ist Harmonie.
11. Immer, wenn du die Matte betrittst oder verlässt, verbeuge dich in Richtung Shomen und zum Bild des Begründers. Respektiere ihn und seine Lehre, wie sie vom Lehrer verfolgt und weitergegeben wird.

12. Respektiere das Dojo und deine Übungsmittel. Der Gi sollte sauber und ordentlich sein. Die Waffen müssen in gutem Zustand und, wenn sie nicht benutzt werden, aufgeräumt sein. Benutze nie den Gi oder die Waffen eines anderen ohne dessen Einverständnis.
13. Einige Minuten vor Trainingsbeginn sollst du, wenn nötig aufgewärmt, in formeller Haltung, nach Rang, in stiller Meditation in einer Reihe sitzen. Diese Minuten sind dazu da, dich von den Problemen des Alltags zu lösen und dich auf das Üben vorzubereiten.
14. Die Übungsstunde wird eröffnet und beendet mit einer formellen Zeremonie aus dem Do-In (Shin Pai). Es ist wichtig, rechtzeitig da zu sein und an dieser Zeremonie teilzunehmen. Solltest du jedoch einmal zu spät kommen, mache diese Zeremonie für dich und störe die bereits Übenden dabei nicht.
15. Seiza ist die angemessene Art auf der Matte zu sitzen. Mit Knieproblemen kannst du auch mit überkreuzten Beinen sitzen. Sitze aber niemals mit ausgestreckten Beinen und lehne Dich nicht gegen die Wand. Du musst immer wachsam sein.
16. Während des Trainings darf die Matte nicht verlassen werden, außer im Falle einer Krankheit oder Verletzung. Melde Dich beim Lehrer ab, damit er sich nicht unnötig sorgen muss. Während des Trainings darf kein Schmuck getragen werden. Du könntest dich und andere damit verletzen.
17. Wenn der Lehrer im Unterricht eine Technik zeigt, sollst du still und aufmerksam in Seiza sitzen. Nach der Demonstration verbeuge dich zu deinem Lehrer und dann zu deinem Partner und fange unverzüglich zu üben an.
18. Wenn das Beenden der Technik angesagt wird, stopp sofort, verbeuge dich zu deinem Partner und setze Dich schnell zu den anderen in die Reihe.
19. Hänge nicht auf der Matte herum. Du sollst üben oder in angemessener Haltung darauf warten, bis du an der Reihe bist.
20. Wenn es aus irgendeinem wichtigen Grund nötig sein sollte, den Lehrer etwas zu fragen, ruf ihn nicht her, sondern geh zu ihm hin und verbeuge dich vor ihm und warte, bis er Zeit für dich hat.
21. Wenn du im Training eine besondere Unterweisung erhältst, sitz in Seiza und pass gut auf; verbeuge dich am Ende. Wenn jemand anderer unterwiesen wird, kannst auch du unterbrechen und zuschauen.
22. Respektiere diejenigen, die mehr Erfahrung haben (Sempai). Diskutiere niemals über Techniken.
23. Wenn du die gerade zu übende Technik kannst und du übst mit jemanden, der sie nicht kann, führe ihn durch die Technik. Versuche jedoch nicht den anderen zu korrigieren, wenn du nicht Sempai bist.
24. Auf der Matte soll das Sprechen auf das absolute Minimum reduziert sein. Aikido ist Erfahrung.
25. Hänge nicht vor und nach dem Training auf der Matte herum. Der Platz ist für diejenigen da, die üben wollen.
26. Die Matte muss vor und nach jedem Training gewischt werden. Jeder ist verantwortlich, das Dojo, seine Räumlichkeiten und seine Umgebung sauber zu halten. Im Dojo ist Essen, Trinken, Rauchen und Kaugummikauen verboten.

In einer kürzeren Form (formuliert von Stefan Bill):

1. Vor dem Betreten des Dojo legt man Kopfbedeckung und Straßenschuhe ab, nimmt den Kaugummi heraus und vermeidet jedes störende Verhalten gegenüber anderen.
2. Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes und der Matte verbeugen wir uns, ebenso vor dem jeweiligen Trainingspartner. Das ist ein Zeichen des Vertrauens und der Dankbarkeit.
3. Während des Unterrichts widmet man seine ganze Aufmerksamkeit ausschließlich dem Aikido. Privatgespräche lenken nur ab und sind deswegen zu vermeiden.
4. Eine saubere und vollständige traditionelle Trainingskleidung (Jacke, Hose, Gürtel) ist unbedingt notwendig, Der Gürtel ist vor Trainingsbeginn und besonders vor Betreten der Matte richtig zu binden.
5. Einen Trainingspartner oder Lehrer begrüßt man mit einer traditionellen Verbeugung. Das ist so üblich bei allen japanischen Kampfkünsten und drückt euren Respekt gegenüber den Trainingspartnern und Lehrern aus.
6. Schmuck und Uhren müssen vor dem Training abgelegt werden. Kurz geschnittene Finger- und Zehennägel vermeiden Verletzungen bei sich selbst und anderen.
7. Eure Schlappen sind nahtlos und ordentlich am Mattenrand aufzureihen.
8. Fünf Minuten vor Trainingsbeginn reiht ihr euch in einer geraden Linie in seiza auf. Achtet darauf, dass niemand mit höherem Rang links von euch sitzt!
9. Wenn eine Technik erklärt wird, bitte schnell in seiza hinsetzen und sich auf die Punkte die erklärt werden, konzentrieren.
10. Wenn ihr während des Trainings die Matte verlassen wollt, fragt zuerst den Lehrer um Erlaubnis.
11. Wenn ihr nicht am regulären Training teilnehmen wollt (z.B. um euch auf eine Prüfung vorzubereiten) fragt zuerst den Lehrer um Erlaubnis.
12. Am Ende des Unterrichts solltet ihr unbedingt in einer Reihe sitzen noch bevor der Lehrer sitzt.
13. Von jedem Teilnehmer wird erwartet, sich an diese Regeln zu halten

Traditionelle Umgangsformen im Aikido

Die im Budo zu beachtenden Verhaltensregeln dienen augenscheinlich der körperlichen und emotionalen Sicherheit der Übenden. Sie regelt den Umgang der Schüler untereinander, das angemessene Verhalten gegenüber dem Lehrer, sowie den Respekt gegenüber den Übungsgeräten und dem Raum. Zentraler Aspekt der Etikette ist Reigi, die Verneigung.

Die Verhaltensetikette muss vom Übenden beachtet werden, wenn er von anderen verstanden und angenommen werden will. Menschen mit schlechter Verhaltensetikette werden selbst im Wohlgemeinten missverstanden, denn sie widerlegen ihre Absichten und Aussagen durch unangemessenes Verhalten. Die Etikette sorgt für Frieden und Harmonie zwischen den Menschen. In den Kampfkünsten ist sie nicht nur Form, sondern ein Weg zur inneren Wahrheit.

Die Etikette besteht aus praktischen Anleitungen zur Übung der rechten Haltung. Sie schafft die Verbindung zwischen der Philosophie des Weges und der formalen Technik und gewährleistet, dass die Erkenntnisse über den Weg nicht im Intellekt verhaftet bleiben, sondern in der Haltung Inhalt gewinnen. Sie ist der vom Budo-Geist geforderte Auftrag, nicht nur zu verstehen, sondern wirklich zu erkennen und das persönliche Verhalten an der übergeordneten (über die Wahrnehmung durch die fünf Sinne hinausgehenden) Wirklichkeit zu messen. Sie ist das Zentrum der geistigen Wegübung, und überall dort, wo sie fehlt, wird Budo zur bloßen Form.

Die Leitsätze der Etikette werden dann, wenn sie in der Selbstübung verwendet werden, zum Maßstab für den Fortschritt auf dem Weg. Fortgeschrittene entwickeln durch diese Übung einen reifen Geist und verbinden erkenntnisfähiges Denken mit dem entsprechenden Persönlichen Verhalten. Im bloßen Lernen und Interpretieren ohne Nachdenken über die eigene Haltung heißt in der Formbefangenheit zu verharren. Darin liegt kein Wert.

Wie im Bereich der Technik, so ist auch das Beachten der Formellen Etikette nur die erste Stufe der Übung. Aus der antrainierten äußeren Haltung muss eine innere, geistige Haltung erwachsen. Damit wandelt sich auch die Wirkung der Etikette, weg vom erzieherischen hin zum selbsterzieherischen Effekt; weg von der Disziplinierung durch äußere Regeln, hin zur Selbstdisziplinierung aus innerem Bedürfnis und hin zur Entwicklung von Verantwortlichkeit.

Erst durch die Etikette wird ein "Budo-Leben" möglich, in dem die wahren Werte des Budo sichtbar werden. Sie zeigen einen Weg der geistigen Unabhängigkeit gegenüber den Formen. Das immerwährende Bemühen des Übenden um Verständnis dieser Regeln ist die Grundlage für die Entwicklung höheren Fortschrittsniveaus. Nicht der perfekte Sportler, sondern der im Denken, Handeln und Fühlen "ganze" Mensch hat die höchste Stufe des Weges erreicht.