

Etikette

Die Regeln der Etikette können ein guter Rahmen sein, um im Umgang auf der Matte sicherer zu werden. Etikette stellt hierbei eine sinnvolle Möglichkeit dar, auch in Handlungen „eine gemeinsame Sprache zu sprechen“, also miteinander umzugehen, ohne Missverständnisse oder Unsicherheiten zu erzeugen.

Dabei sollten Regeln nicht einfach nur auswendig gelernt werden und in ihrer Befolgung künstlich oder steif zu wirken. Es kommt vielmehr darauf an, zu verstehen, was mit den einzelnen Aspekten gemeint ist und diese auf der Matte „zu leben“. Kurz zusammengefasst kann man alles auf drei wesentliche Gedanken reduzieren:

- Aufrechte Körperhaltung drückt Aufmerksamkeit, Konzentration, Kraft und Ruhe aus. Sie zeigt sich bereits beim Betreten der Matte in der Art der Verbeugung, beim Sitzen auf der Matte und beim Üben der Aikido-Technik
- Ordnung drückt Klarheit, Aufmerksamkeit und Rücksicht auf andere aus. Sie zeigt sich beim Abstellen der Schuhe am Mattenrand, in der Ausrichtung auf eine gerade Reihe beim Sitzen, in dem Bemühen um saubere Hände, Füße und die dazugehörigen Nägel oder in der Art und Weise wie ich meinen Gi = Anzug trage.
- Respekt vor dem anderen zeigen wir im Aikido äußerlich durch die Verbeugung, „innerlich“ durch die Bereitschaft, Kritik anzunehmen und umzusetzen bzw. durch das Bewusstsein, dass das Lernen im Aikido nicht von der Graduierung des anderen abhängig ist, sondern vielmehr von der eigenen Einstellung.

Ein paar Dinge bedürfen eventuell der näheren Erläuterung:

Die „Partnersuche“ sollte eindeutig für beide verlaufen – dies geschieht am besten durch Augenkontakt und Zunicken oder ein kurzes Wort, wobei ich durch eine (freundliche) Nennung des Namens eine gute Atmosphäre schaffe. Viel zu häufig kommen Missverständnisse auf, weil die Absicht beider nicht klar genug ausgedrückt wird, und die Suche geht wieder von vorne los.

Zu Beginn und am Ende des Trainings verbeugen wir uns vor dem Bildnis des Aikido-Begründers. Dies hat traditionelle Gründe in Japan und diese Tradition haben wir übernommen; es soll einfach eine Ehrerbietung vor dem Lebenswerk des Meister Ueshiba darstellen und uns daran erinnern, in welchem Sinn wir üben sollen. Es soll kein religiöser Hintergrund hineininterpretiert werden, die Verbeugung in Japan entspricht dem Händeschütteln in unserem Kulturkreis.

Zu Beginn und am Ende des Trainings verbeugen wir uns vor dem Übungsleiter. Dies hat ebenfalls keine religiöse Bedeutung, sondern ist in erster Linie ein Gruß und soll ferner ausdrücken, dass ich den jeweiligen Übungsleiter – ob höhergestellt oder nicht – als Lehrer betrachte und dementsprechend übe.

Wir sagen während des Verbeugens:

am Anfang des Trainings:	O-negai shimasu	(etwa: „wir fangen an“)
und am Ende des Trainings:	(Domo) arigato gozaimashita	(etwa: „vielen Dank“)