



SHINKI NEWS

NO. 16



Onegai shimasu

Editorial

Text: Lukas Underwood

Liebe Mitglieder,

mit dieser Ausgabe fügen wir unserer Reihe über die drei Disziplinen des Shinkiryu Aiki Budo noch die inoffizielle vierte Disziplin hinzu: die Meditation. Wir haben uns dazu entschlossen, da die Meditation, trotz dessen, dass sie weder Prüfungsrelevant, noch als eigene Disziplin vertreten ist, einen sehr hohen Stellenwert innerhalb unseres Vereins besitzt. Wir beginnen und schließen jedes Training durch ein kurzes, meditatives zur Ruhe kommen und auf Lehrgängen kommen wir vor den Trainingseinheiten zum gemeinsamen Sitzen zusammen. Dieser Umstand alleine zeigt wie wesentlich die Meditation für die inhaltliche Ausrichtung unseres Übens ist.

Da es jedoch keine/n Vertreter*in dieser Disziplin gibt, haben wir drei Mitglieder darum gebeten persönliche Worte über ihren Bezug zur Meditation zu formulieren. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Gudrun, Claudia und Stefan, dass sie dieser schwierigen Bitte nachgekommen sind. Diese drei Artikel bilden gemeinsam den Leitartikel und Schwerpunkt der vorliegenden Ausgabe. Des Weiteren findet ihr in der vorliegenden Ausgabe einen Artikel von Nicole aus Oldenswort, die Alexander Plaschko zum Interview über Budo in der Arbeitswelt getroffen hat. Auf den folgenden Seiten finden sich zwei Lehrgangsberichte von Lehrgängen mit Duncan Underwood in Weimar (Claudia) und Bad Segeberg (Johannes).

Zuletzt ein Wort in eigener Sache: wir freuen uns sehr darüber, wenn Lehrgangsberichte oder andere Artikel verfasst werden und nehmen jede Zusendung dankend auf. Wie ihr aber an den letzten Ausgaben gesehen habt, sind die Shinki News immer sehr voll. Wir bitten euch daher darum, uns im Vorfeld darüber zu informieren, wenn ihr einen Artikel beisteuern wollt. Solltet ihr ein Thema haben, das euch besonders interessiert und welches ihr gerne mal in den Shinki News behandelt sehen möchtet, dann meldet euch ebenfalls sehr gerne. **Die Schwerpunkte der kommenden Ausgaben sind noch nicht gesetzt. Ihr erreicht uns unter shinkinews@shinkiryu.de. Um es an dieser Stelle noch einmal deutlich zu betonen: die Shinki News sind ein Magazin von und für Mitglieder und lebt daher von der Beteiligung aller.**

Wir wünschen euch viel Spaß mit der vorliegenden Ausgabe



SHINKI NEWS

Inhalt

Shinki News No. 16 / Juni 2019

Seite 04 / **Soke hat das Wort** (M. D. Nakajima)

Seite 07 / **Södesu!** (Claudia Buder)

Seite 08 / **Nichts tun** (Gudrun Kowallik)

Seite 09 / **Kurzer Artikel zur Meditation** (Stefan Lesser)

Seite 11 / **Budo und Wirtschaft**
(Interview von Nicole Knudsen mit Alexander Plaschko)

Seite 14 / **Lehrgangsberichte**

Seite 14 / **Graduierungen** (14. Februar – 26. Mai 2019)

Seite 26 / **Lehrgänge** (2019)

Seite 28 / **Impressum**



Soke hat das Wort

Text: Michael Daishiro Nakajima

A scroll with the Japanese characters '神氣' (Shinkai) written in calligraphy. The scroll is positioned to the left of the Soke, resting on a low wooden table.

Es gibt Menschen, die ganz konsequent ihr Ziel verfolgen, es zum Erfolg bringen und nicht nur für sich sondern auch für andere Menschen, zuweilen sogar für die ganze Menschheit nützlich-wertvolle Beiträge leisten. Oft sehen diese Menschen dabei die Not ihrer direkten Mitmenschen nicht oder ignorieren sie. **Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich sehr für andere einsetzen, aber selbst nichts „Besonderes“ hervorbringen. Oft leiden solche Menschen unter dieser „Erfolglosigkeit“ oder dem Mangel an fachlicher Vertiefung.** Ich nenne einige Beispiele für diese beiden Menschen-Typen:

1) Von einem bekannten Philosophen in Japan heißt es, dass er sich um die Erziehung seiner Kinder kaum gekümmert hat, was damals völlig üblich war. Seine Philosophie war aber ausgesprochen tiefsinnig. Auch gab es einen sehr berühmten Komponisten, der mit seiner Musik die Menschen bis heute begeistert. Er „benutzte“ aber viele jungen Frauen wie Spielzeug eine nach der anderen.

2) Umgekehrt habe ich neulich einen beeindruckenden Dokumentarfilm („Bruderliebe“) gesehen, in dem von einem Mann die Rede ist, der sich um seinen aufgrund eines Autounfalls schwerst behinderten Bruder kümmert. Er verzichtete auf seine berufliche Karriere und widmete sich völlig der Pflege und der Rehabilitation seines behinderten Bruders und lebt mit ihm ein gemeinsames Leben im selben Haushalt. Manchmal fragt er sich durchaus, welche Perspektive er selbst hat.

Obwohl ich spontan vor diesem Bruder tiefer den Hut ziehe als vor den Erstgenannten, ist es nicht leicht, die Ersteren zu beurteilen. Denn immerhin haben sie für viele Menschen Gutes geleistet. Ich würde das Urteil ruhig Gott überlassen. **Ideal wäre es natürlich, wenn man ein**

ausgeglichenes Maß verwirklichen würde, auf die Gefahr hin, dass beide nur halb geleistet werden: die fachliche Leistung und der Einsatz für die Nächsten.

Interessant allerdings ist in diesem Zusammenhang, dass Jesus nicht die Menschheitsliebe sondern die Nächstenliebe betont hat. Die wahre Liebe soll nicht abstrakt sein, sondern konkret.

Wenn das Ende des Lebens näher rückt, reflektiert man darüber, wie sinnvoll oder fehlerhaft man bis jetzt gelebt hat und wie man den Rest des Lebens so sinnvoll wie möglich leben könnte. Auch im eigenen speziellen Fach gibt es immer noch die Möglichkeit zu Entwicklung und Entfaltung. Aber das größere Gewicht sollte m.E. darauf gelegt werden, wie man sich den anderen und dem Nachwuchs des Fachs widmet, vorausgesetzt natürlich, dass das Fach immer noch sinnvoll ist angesichts fortgeschrittenen Alters.

Yonezawa Sensei hat bis zum Ende seines Lebens trotz der schweren Krankheit seine Schüler*innen unterrichtet. Er hat sich extra vom Krankenhaus zum Dojo hin und her fahren lassen bis knapp zwei Monate vor seinem Tod. Die einfache Fahrt dauerte über anderthalb Stunden. Ich verstehe sehr gut, dass seine Schüler*innen da eine besondere spirituelle Spannkraft gespürt haben. Davor neige ich mein Haupt! Dennoch bleibt im Hinterkopf die Frage, wie wichtig der Budo überhaupt sei und wie weit man als Lehrer dafür geeignet sei. So bitte ich täglich um die Inspiration des Heiligen Geistes. **Was ich aber schon weiß, ist, dass alle Wege in die göttliche Tiefe führen können, so dass man sowohl selber Erfüllung finden kann, als auch für andere Menschen Gutes bewirken. Man sollte die inneren und äußeren Augen offenhalten und sorgfältig auswählen und abwägen, was einem besser erscheint.**

Bemerkungen

Zentral-Dojo in Oberkessach: Marius, Dag und Nicolas haben die Matten, die sich stark gegeneinander verschoben hatten, wieder neu verlegt und befestigt. Jetzt gibt es kaum Spalten zwischen den Matten und wir haben wieder eine schöne, gleichmäßige Trainingsfläche! Vielen Dank!

Die neue Berliner-Gruppe: Neulich ist es mir gelungen, die neue Gruppe von Birgit und Soeke zu überraschen. Erst wollte ich feststellen, ob sie am von mir geplanten Tag wirklich trainieren, damit ich sie nicht umsonst besuche. So fragte ich sie, ob sie an dem Tag trainieren, weil ein guter Bekannter von mir kommen möchte. So hatten die beiden mit meinem Bekannten gerechnet. (Schließlich kenne ich mich ja ziemlich gut.) Zuerst sah ich Soeke im Umkleideraum. Als ich dann auf Englisch sagte, ich sei der Zwillingbruder von Daishiro, war er ziemlich verwirrt. Später hat Birgit nicht geglaubt, aber fragte, ob mein Bekannter wirklich komme.

So ist die Überraschung gelungen. Außerdem habe ich Amadeus Becker und Daniel Lieske mitgenommen. So waren Birgit und Soeke nicht nur überrascht, sondern auch sehr erfreut. Vielleicht könnt auch Ihr diese neu entstandene Gruppe überraschen und unterstützen. Sie trainieren in einer Budo-Schule, deren zwei junge Leiter sehr freundlich sind. (Evolution Martial Arts Sportschule, Mariendorfer Damm 72, 12109 Berlin) Die Trainingszeiten sind dienstags 18:00 – 20:00.

Der Sommerlehrgang: Mehrfach habe ich erfahren, dass die Übernachtungsmöglichkeiten in Weiler schon sehr ausgebucht sind, so dass man an die umliegenden Orte ausweichen muss. Falls jemand also an diesem Lehrgang teilnehmen möchte, sollte er sich mit der Zimmerbuchung beeilen.

Sōdesu!

Eigentlich gibt es Nichts zu sagen. 🙏

Wir sind alle gemeinsam auf dem Weg.

So nehme ich doch das Ich zur Hand. Wie ein Indianer packe ich die Friedenspfeife aus und setze mich hin. Ein Blick in den Himmel, ein Atemzug und dann lasse ich die Geschichte los. Vielleicht verbirgt sich darin ein Aha, ein erfrischendes Lüftchen für den Weg.

Howgh.

1992.

Der sozialistische Realismus ist noch nicht vollständig von der Mauer abgeblättert. Geprägt von dieser Farbe sitze ich zum ersten Mal in einer Meditation von Nakajima Sensei.

Erwartungsvoll.

Wow. Komme ich jetzt in eine andere Welt? Werde ich erleuchtet? Passiert jetzt gleich etwas Unglaubliches?

Was habe ich mir nicht alles ausgemalt.

Und dann bin ich mitten in der Realität von kribbelnden Beinen, kreisenden Gedanken, kitzelnden Fliegenhärcchen und was es nicht noch alles gibt.

Doch seine Worte treffen ins Schwarze. Das sitzt. Der Geist ist angerührt.

Auch nach einigen Jahren mit Blick auf den trauten Teppichboden – die Matte inspiriert leichter – werde ich die Worte nicht vergessen:

Ihr trainiert euren Körper, doch wie trainiert ihr euren Geist?

Stimmt. Wenn wir nun genau so viel meditieren würden, wie wir auf der Matte trainieren?

Wenn ich sehe, wie sich Fähigkeiten in jahrelanger Schulung entwickeln, wird einiges klar. Wie kann ich überhaupt eine Technik meistern, wenn die geistige Einstellung dazu nicht vorhanden ist?

Geist und Körper in Einheit.

An die Wissbegier des Anfangs kann ich mich gut erinnern: Ja! Den Meistern des Weges folgen, den Weg studieren. Da muss es doch die Formel

geben. Auf die Plätze – fertig – los. Und dann bestimmt ankommen. Und da war auch so eine klitzekleine Enttäuschung, als Sensei meinte, dass es das Buch (mit der Formel) eigentlich nicht gibt: Übe, und du wirst schon sehen.

Hai.

Das Üben erscheint auf den ersten Blick nicht so romantisch. Und Strenge kann durchaus anstrengend sein. Die Willenskraft schafft den Rahmen, damit Gelassenheit sich üben kann. Es geht darum, der Meditation Raum zu geben.

Aber Meditation als Vorbereitung zum Budo zu betrachten, wäre zu klein gedacht. Auch wenn ich mich immer darüber gewundert habe, dass bei einem Lehrgang nicht alle gemeinsam auf der Matte sitzen und danach zusammen trainieren.

Ist es überhaupt möglich, Shinkiryu Aiki Budo ohne Meditation zu trainieren? Was für eine Frage! Lassen wir die klappernden Schritte, die sich vor dem Aikido-Training durch die Stille der Meditation ziehen, sein. Sensei spricht. Ihn zu hören ist unser Segen. Seine Worte sind der Samen für unsere Taten.

Mit den Jahren wird aus der Ahnung ein Ahh. Mühe wandelt sich zur Selbstverständlichkeit. Klarheit zur Freude.

Und Liebe ... bleibt Liebe.

Aber was ist schon Erkenntnis?

Mit dem Erkennen wachsen auch Respekt und Demut in die Unendlichkeit hinein.

Shinki!!!

2019.

Der Indianer schaut zum Himmel, atmet noch einmal tief in Ruhe durch, packt mit einem Lächeln die Friedenspfeife in sein Leder, steht auf und geht weiter.



Du tust es einfach.



Text: Claudia Buder

Nichts tun

Dank unserem Aikido und meinem Leben kenne ich drei Motivationen, die mich zum Meditieren antreiben oder angetrieben haben:

1. Leid
2. unser Aikido mit Sensei als Vorbild und andere Meditationslehrer
3. die „Geschenke Gottes“

Ein erstes, frisches Grün der Blätter hat mich wie erschlagen, durchflutet, überwältigt...

Auch der Mond – plötzlich – ein Stehenbleiben, Staunen, wegbeamt Sein...

Oder Musik, die erst an verschiedenen Körperstellen pulsiert und dann kommt sie auf einmal aus einem selbst, obwohl man doch vielleicht nur Zuhörer ist...

Die Kälte, die jeden Gedanken erfrieren lässt, der Schnee und die tausend Schneekristalle in den sieben Regenbogenfarben – sind eins mit Dir – Dich als Person gibt es nicht mehr.

Was passiert da?

Habt Ihr da mal hingesehen?

Irgend so etwas hat mit Sicherheit schon jeder erlebt. Wir dürfen das genießen und auf eine gewisse Weise anschauen:

Was ist da?

Ist da irgendetwas?

Aber nicht denken! Sonst ist es weg!

Wir dürfen uns da hinein begeben – hingeben – es kennenlernen.

Nicht denken! Nichts tun!... oh... weg ist es.

Wenn unser gieriger Geist mehr davon will, können wir ihn nutzen und uns zur Meditation aufs Kissen setzen. Mit dem Nichtstun anfangen. Sensei und alle Wegbereiter geben uns wichtige Anleitungen, da ist für jeden etwas dabei. Die Meditationsübung des Atemzählens bis 10 ist nur eine von vielen.

Also hinsetzten, nicht bewegen und atmen.

„Oh nein, wie langweilig. Was tue ich denn jetzt, ach ja, einatmen – ausatmen, 1 bis 10... Na los... 45min? ... nein oder?... Atmen... 1... Hätten die nicht 30min?... Einatmen –ausatmen 1... ein... dem Schüler... halt ... ein – aus 1... das Stück könnte er schon mal spielen, oder naja, es wird noch zu schwer sein... 17... Oh... ein – aus 1... 2... Na, wer wird denn da schauen, wie 's den Anderen geht? Na, der ist eingeschlafen, so eingesunken... 14... Oh Mann... 1... ob der umkippt ... na... 1... 2... 3... Also, ich habe 1... keine Lust mehr... 1...“

Darum geht es ja auch nicht.

Nicht bewegen.

Was bewegt sich da nicht alles, selbst wenn wir uns körperlich nicht bewegen? Gedanken, Emotionen, ganze Filme, sich öfter wiederholende Filmsequenzen. Da müssen wir ziemlich freundlich mit uns umgehen und konsequent. Ohne Urteil immer wieder zum Atem zurückkommen. Plötzlich sind wir einen Moment lang eins mit dem Atem. Diese Momente werden öfter. Wir können sie nicht machen. Wir können uns nur immer wieder ohne Urteil aufs Kissen setzen und die Übung üben.

Wenn die Momente des Eins-seins länger werden, können wir sie uns anschauen – und?

Was ist da?

Ist da irgendetwas?

Schaut hingebungsvoll! Nicht denken! Nicht analysieren! Nichts tun!

Da hat sich für Euch mein Weg der Entmaterialisierung in Worten materialisieren lassen.

Hätte ich nicht gedacht. ;)



Text: Gudrun Kowallik

Kurzer Artikel zur Meditation

Was Meditation ist, wie man meditiert, warum man meditiert und welchen „Nutzen“ regelmäßige Meditation mit sich bringt, dazu haben viel schlauere, wortgewandtere, erfahrenere und weisere Menschen bereits zahllose Bücher, Texte und aufgezeichnete Gespräche hinterlassen und der geneigte Leser möge sich gerne dort „Futter“ für den Verstand holen. Dazu wurde also alles bereits darüber gesagt und geschrieben und noch mehr. Doch die eigentliche Krux ist, dass Meditation allenfalls skizzierbar, jedoch nicht vollumfänglich beschreibbar ist.

Wir hören und lesen von „bewusst-Sein, Erweckung, Erwachen, Erleuchtung, Einswerdung, Auflösung von Anhaftungen, nicht Dualität, nicht-Tun, Gedankenlosigkeit, Lebendigkeit, Freude, Kraft, innerem Frieden, Gelassenheit, Ruhe, Leere, Dankbarkeit, ...“. Doch all diese Dinge, wie die Meditation selbst, sind wie der Geschmack einer Frucht. Man kann Worte dafür finden, aber man kann den Geschmack letzten Endes nicht wiedergeben. Dafür muss man sie probieren. Demzufolge ist Meditation nicht einfach nur eine Praxis, sondern eine Erfahrung. Um Erfahrungen wirklich zu „begreifen“, muss man sie selbst machen.

Meditation ist also, wie die Kampfkunst auch, ein reiner, unmittelbarer Erfahrungsweg.

So möchte ich mich in den folgenden Zeilen darauf beschränken, warum Meditation eine für mich so wertvolle, so tragende Rolle für uns als Kampfkünstler im Allgemeinen und im Shinkiryu im Besonderen hat. Ueshiba O'Sensei hat einmal gesagt „Meditation und Kampfkunst sind eins“.

Gehören Budo und Meditation zwangsläufig zusammen? Sicher, die Samurai widmeten sich aus ganz praktischen Erwägungen der Meditation: Ihr Geist wurde nicht von Ängsten oder Zweifeln abgelenkt, was ja Ihre Handlungsfähigkeit eingeschränkt hätte und damit ihren sicheren Tod bedeutet hätte. Doch diese Zeiten liegen hinter uns. **Wir schulen uns nicht mehr, um auf den physischen Schlachtfeldern dieser Erde zu überleben. Doch wer wünscht sich nicht, in Krisensituationen gleich welcher Art, einen kühlen Kopf zu bewahren und ruhig, entschlossen und mit Umsicht zu handeln?**

Jeder von uns hat seine eigenen Beweggründe, sich der Kampfkunst und/oder der Meditation zu widmen. Jeder dieser Gründe ist in Ordnung und entbehrt jeder Wertung.

Sicher kann man Kampfkunst auch praktizieren, ohne zu meditieren oder umgekehrt. Doch ein Grund, warum ich „Sokes Weg“ als einen besonderen sehe, ist, dass für ihn Meditation nicht nur schmückendes Beiwerk des Budo ist, sondern die vorgelebte Aufforderung zu einer Transformation des Ichs hin zu einer Einheit mit dem Shinki.

Soke selbst schreibt dazu „Es geht um einen Weg von kleinlicher Egozentrik und Selbstherrlichkeit hin zu einem umfassenderen Bewusstsein der Einheit mit der den Kosmos bewegenden Ur-Lebenskraft.“

Klingt nach einer monumentalen Herausforderung, oder?

Wir alle „lieben“ die Dramen und Konflikte in unserem Leben. Wir fühlen uns benachteiligt, ungerecht behandelt, unerkannt, ungeliebt, ... Egal woraus unser „Konflama“ (Konflikt und Drama) auch bestehen mag, wir stehen immer im Mittelpunkt und das gefällt uns, da wollen wir sein. „Leid“ entsteht in unserem Leben, wenn unsere Wünsche und Erwartungen auf die Wirklichkeit treffen, die sich nicht dafür zu interessieren scheint, wer wir sind und was wir wollen. Dann versinken wir in Selbstmitleid und freuen uns, dass wir genügend Finger haben, um urteilend auf die Verursacher im Außen zu weisen.

Ist das schlecht? Nein. Ist das gut? Nein. Ist es „alternativlos“? Eben nicht. Fürs erste ist es einfach, wie es ist.

Wer einmal aufmerksam das Spielen der Kinder beobachtet hat, der weiß, dass die Aufmerksamkeit für den Augenblick unser Geburtsrecht ist und begreift, dass wir einen stolzen Schulungsweg hinter uns gebracht haben müssen, uns von diesem Gewahrsein so zu entfernen.

Wir lassen uns täglich kontrollieren von unseren Konditionierungen, unseren Vorurteilen, unseren Meinungen, unserem Wünschen und Wollen, unseren „-ismen“, unserem steten inneren Dialog – von unserem Verstand. Er diktiert uns mittels Gedanken und Gefühlen unser Leben. Daneben hüpf und springt unsere Aufmerksamkeit wie ein kleiner Gummiball. Er hüpf in Sekundenschnelle von einer Sache zur Nächsten. Bald sitzt er auf den neuen hübschen Schuhen im Schaufenster, dann auf dem

gestrigen Disput mit dem Chef und kurz darauf auf dem Gedanken an das Mittagessen oder bei der Planung mit dem Über-, über-, übermorgen ... Er ist ständig in Bewegung und schwirrt mit unglaublicher Geschwindigkeit von Gestern nach Morgen. Doch wo bleibt der gelebte, erlebte Augenblick?

Was im alltäglichen Leben allenfalls lästig ist, wäre im Budo fatal. Doch da wir nicht mehr gezwungen sind, unser tatsächliches „Werden“ in der Kampfkunst auf einem Schlachtfeld zu erproben, bleibt unser Selbstbild oft schlichte Illusion. Und gerade hier zeigt sich die Meditation als ein unumgängliches Werkzeug, als eine 4. Disziplin des Shinkiryu.

Kampfkunst und Meditation verfolgen das selbe „Ziel“. Die Kultivierung und Entwicklung des Gewahr-seins, der Aufmerksamkeit für den Augenblick. Unsere Aufmerksamkeit ist der Kanal, durch den wir die Welt erfahren. Durch sie bilden wir Meinungen und Einstellungen, die unsere Welt bestimmen. In der Meditation geht es darum, mittels der Kraft der Aufmerksamkeit „Licht“ in jeden Winkel unseres Seins zu bringen. Meditation ist ein „bei sich sein“, wörtlich übersetzt bedeutet es so viel wie sich zur Mitte hin ausrichten oder einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit einzunehmen. Das Ziel besteht darin, sich von den Reizen der Außenwelt und dem Trubel des Alltags in sich selbst zurückzuziehen und anzunehmen, was gerade da ist.

Soke fordert uns regelmäßig auf, in die Tiefe zu gehen. Uns nimmermüde mit uns selbst auseinanderzusetzen und uns selbst wiederzuentdecken, um unserer eigentlichen Bestimmung, der Einheit mit dem Leben (und darüber hinaus) gewahr zu werden.

Wir haben das Glück, diesen Weg nicht allein gehen zu müssen. Wir haben einen Lehrer, der uns vorangeht. Das bedeutet nicht, dass schlichtes Nachahmen oder das urteilsfreie Übernehmen seiner Worte eine Lösung wäre, denn diesen Weg selbst zu gehen, kann er uns nicht abnehmen. Doch können wir seinen Weg zur Inspiration unseres eigenen Weges nehmen. Denn jeder Weg ist ein rein individueller. Deiner!

Wenn wir diese Welt zu einen „besseren Ort“ machen wollen, können wir diese Angelegenheit nicht anderen überlassen. Auch nicht den „großen Männern und Frauen“ die es uns vormachen. Denn jeder von uns ist Teil dieser Welt und leistet seinen Beitrag. Bewusst, oder unbewusst. Wie viel mehr „Harmonie“ ließe sich erreichen, diesen Weg mit wachsendem Gewahr-Sein zu gehen.

O Sensei hat einmal gesagt, dass Aikido keine Technik sei, sondern ein Misogi – ein Weg der Reinigung von allen Anhaftungen. Er meinte weiter, dass Aikido die Welt einen soll. Das Ende aller Konflikte gegen uns und gegen andere. Führt Ikkyo (Ikkajo, Ippon-me) und Co. allein tatsächlich zu diesem hehren Ziel?

Von O Sensei stammt das Motto: „Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst.“ Doch gilt es unser selbst wirklich zu besiegen? Ist irgendetwas falsch, ungenügend oder mangelhaft an uns? Sind wir unser eigener Gegner? Sicher nicht. Ein Wort ist nur ein Wort und offen für jede Interpretation. Mit uns ist alles in Ordnung und war es immer und wir können das (wieder)erkennen, wenn erst all unser Zierrat, all die Künstlichkeit und Illusion wahrgenommen (und damit fallengelassen) wurde. Und er ergänzt: „... schließe Deinen Gegner ins Herz“. Und damit jeden anderen um uns. Das mag der erwähnte Weg zu Frieden und Harmonie mit der Schöpfung sein und dieser Weg kann nur von jedem selbst gegangen werden.

Wenn wir lernen – und Meditation ist ein treffliches Werkzeug dazu – zu erkennen, wer wir wirklich sind, wie wir denken, fühlen handeln und uns das Warum erschließen, schlicht uns kennen und lieben lernen, eröffnet sich uns der Weg hin zu unserer Originalität, unserer Authentizität und der längst vergessenen Integrität unserer Seins.

Deshalb liegt das Wesentliche – in der Kampfkunst wie in der Meditation – in einer Verwandlung der Seele, des Herzens, des Geistes hin zur reinen Erfahrung.

Joko Beck, eine Zen-Meisterin aus dem USA schrieb zum Thema reine Erfahrung und Wahrnehmung: „Das ist es, was die Christen das ‚Angesicht Gottes‘ nennen: die Welt, wie sie sich manifestiert, einfach wahrzunehmen. Wir fühlen unseren Körper; wir hören die Autos und die Vögel. Das ist alles.“

Es ist unsere Wahl (vielleicht als Kampfkünstler sogar unsere Verantwortung), ob wir den Weg der Meditation wirklich integrieren wollen. Wenn die Antwort darauf ja ist, sitze, atme, lerne dich selbst kennen und lieben. Stück für Stück, ohne Eile, doch ohne Unterlass. Tiefer, immer tiefer. Zu unserem bewussten Wohl und damit zum Wohle aller: Einfach – sein.



Text: Stefan Lesser

Budo und Wirtschaft

Weniger Stress, mehr Gelassenheit, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf mit Budo-Prinzipien

Alexander Plaschko ist seit 35 Jahren Judoka, Sumotori und Interims-CFO, -CRO und -CEO für mittelständische Unternehmen. Bei seinen weltweiten Einsätzen hat er eine Methode der Führungskräfteentwicklung und Unternehmensführung entwickelt, die auf den Prinzipien der japanischen Kampfkunst Budo aufbauen. Hierüber hat er ein Buch geschrieben. Mit Nicole Knudsen sprach der Autor über den Kern seiner Methode: Den Ausgleich von gegensätzlichen Führungsprinzipien wie Wettbewerb und Kooperation, Fokus und Vergessen, Regulierung und Gestaltung.

Nicole Knudsen: Alexander, du bist als Interims-Manager seit Jahren weltweit unterwegs, ein Profi-Trouble-Shooter sozusagen. Du bist oder warst aber auch als Judoka erfolgreich. Was hat dich dazu bewogen, das eine mit dem anderen zu verknüpfen?

Alexander Plaschko: Das war eigentlich aus Notwendigkeit. Als Interims-Manager steht man insbesondere am Anfang seiner Tätigkeit mit dem Rücken zur Wand, weil man innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefern muss. Da kann man nur automatisch reagieren und auf seine Reflexe zurückgreifen. Meine körperlichen und mentalen Reflexe kommen aus dem Judo. Diese Reaktion mit „Judo“-Reflexen bei der Unternehmensführung hat mir und dem Unternehmen schnell zu positiven Veränderungen verholfen. Hier meine ich insbesondere

- die Leidenschaft im Management und der Belegschaft für eine neue Vision zu wecken
- Einen Wettbewerbsvorteil herauszuarbeiten, um mit dieser Vision im Markt zu bestehen
- Einen Lernprozess aller Mitarbeiter auf allen Ebenen zu starten, um diesen Wettbewerbsvorteil umzusetzen.

Als ich dann dieses Prinzip der Übertragung von Budo-Prinzipien auf die Personal- und Unternehmensführung erkannt habe, habe ich mich gefragt: Was gibt es denn noch für Budo-Prinzipien, welche sich übertragen lassen? Zum Beispiel geht es im Kampfsport auch um die Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit und es geht immer auch um die Entwicklung des menschlichen Potenzials. Bei einem beruflichen Einsatz habe ich allerdings, anders als auf der Tatami, drei unterschiedliche Ebenen zu berücksichtigen: Den Menschen, das Team und das Unternehmen. Doch die Budo-Prinzipien greifen auch hier.

Nicole Knudsen: Du hast daraus eine Methode entwickelt, um Unter-

nehmen erfolgreich zu führen. Der Fokus bei deinem Ansatz liegt in der Verschmelzung von Gegensätzen. Dafür nutzt du zwei Pfade. Der erste Lernpfad beschreibt die abwechselnde Anwendung der Prinzipien

„Wettbewerb und Kooperation“. Was versteht man darunter?

Alexander Plaschko: Der erste Lernpfad beschreibt, wie das Unternehmen durch eine Erhöhung seiner Wettbewerbsfähigkeit wieder Stärke im Wettbewerb schafft. Doch nicht vergessen dabei darf man die Bedarfe der Mitarbeiter. Im Budo ist es das Wichtigste, die Begegnung mit einem Angreifer zu gestalten. Das lässt sich im Prinzip auch auf Unternehmen übertragen. Man muss die Beziehung zwischen den Menschen, den Menschen als Teil eines Teams und des Teams als Teil des Unternehmens schaffen und gestalten. Einer meiner Glaubenssätze ist: Man muss sein wie eine Mischung aus einem römischen Galeerentrommler und Mutter Teresa. Erst wenn man eine Beziehung geschaffen hat, kann man Mitarbeiter zu neuen Leistungen trommeln. Meine persönliche Entwicklung kam ausgehend von dem Galeerentrommler hin zu Mutter Teresa, jetzt profitieren sozusagen beide Pole voneinander. Der Galeerentrommler bekommt mehr Leistung und die Mutter Teresa mehr Beziehung, weil die Mitarbeiter über das Lernen selbstbewusster geworden sind.

Nicole Knudsen: Was meinst du damit?

Alexander Plaschko: Die meisten Menschen verharren in einer gewissen Trägheit. Das ist kulturell bedingt. Es braucht Energie und Impulse von außen, um den Schritt aus der Trägheit heraus zu wagen. Das ist quasi der Part des Galeerentrommlers. Nur so kann etwas Neues entstehen. Hätte man ein Unternehmen, das nur von Kindern geführt würde, müsste man genau anders herum agieren. Da überwiegt dann die Kreativität und Entschlussfreudigkeit und es braucht einer Mutter Teresa, die behutsam führt und steuert. Unsere Wirtschaft lebt aber unter dem Dogma Wettbewerb. Das hat auch seine Berechtigung, doch sind die Funktionsweisen – oder besser: die Spielregeln – des Wettbewerbs in Unternehmen oft unterentwickelt.

Nicole Knudsen: Und welche Bedeutung hat dann der zweite Teil des Prinzips: die Kooperation?

Alexander Plaschko: Wenn man, so wie ich, an die Polarität glaubt, gibt es zu allem einen Gegensatz. Es gehören immer zwei Dinge zusammen, die sich gegenseitig bedingen. Der Tag gehört zur Nacht, Ying zu Yang usw. Das Gegenteil von Wettbewerb ist Kooperation. Ich fragte mich also: Wo soll oder kann der Mitarbeiter, das Team oder das Unternehmen

kooperieren und wo stehen diese Unternehmen im Wettbewerb? Diese Frage sollte sich jeder Unternehmensführer stellen. Nimm als Beispiel ein Vertriebsteam. Um der Beste zu sein, steht jeder im Wettbewerb mit den Kollegen. Mitarbeiter, die die vorgegebenen Verkaufszahlen nicht einhalten, werden schnell nicht mehr wertgeschätzt. Sie werden abgehängt, es erfolgt kein Lernen mehr, kein Weitergeben von Wissen. Habe ich nur lernende Mitarbeiter und nicht lernende Organisationen, kann sich das Unternehmen nicht weiterentwickeln. Ich muss also innerhalb dieser Wettbewerbssituation kooperieren, um das gesamte Unternehmen zu stärken. Der Teamleiter sollte also besser sein Team mit ein bisschen Mutter Teresa coachen. Die Frage wo Wettbewerb angebracht ist und wo Kooperation müssen sich Menschen als Individuen, Teams als funktionelle Einheit und Unternehmen als Teil des Wirtschaftssystem immer wieder stellen.

Nicole Knudsen: Dein zweiter Lernpfad beschreibt die Harmonisierung weiterer betrieblicher Gegensätze. Was verstehst du darunter?

Alexander Plaschko: Man muss eine Wahrnehmung dafür entwickeln, dass es betriebliche Gegensätze überhaupt gibt. Dann sieht man sie überall. Die Verschmelzung von Gegensätzen kann man in allen Bereichen einsetzen. In unserer Kultur ist zum Beispiel das Fokussieren auf ein Ziel wichtig. Man muss unbedingt ein Ziel erreichen und lässt es nicht mehr aus den Augen. Jeder Budoka weiß, dass dieser Ansatz nicht unbedingt zum Erfolg führt. Wenn man sich im Kampf nur auf das Ziel konzentriert wird man vielleicht technisch gut, aber man verkrampft. Konzentriert sich der Kämpfer nur auf seine Technik, fehlt es ihm an Achtsamkeit und Präsenz. Man muss sein Ziel vergessen, um in die Situation eintauchen und sich auf Veränderungen einstellen zu können. Das Vergessen ist in unserer Kultur nicht gelernt und liegt außerhalb der Wahrnehmung. Unternehmen brauchen im übertragenden Sinn auch das Vergessen, um strategische oder taktische Flexibilität zu behalten. Ein weiteres Beispiel ist der Ausgleich von Gestaltung und Regulierung. Regulierung meint: strenge Vorgaben für jeden, Gestaltung meint: Das Ziel ist definiert, egal wie du da hinkommst. Eine Finanzabteilung muss in und mit Regularien arbeiten, eine Verkaufsabteilung würde so nicht funktionieren. Beide Abteilungen können eigentlich nicht zusammen kommen, sie sprechen eine andere Sprache. Verkäufer müssen lernen, präziser zu arbeiten und in ihren Abläufen genau zu sein und andersherum müssen Controller beziehungsfähig werden bzw. lernen, Beziehungen zu gestalten.

Nicole Knudsen: Wann und wie kommt dabei Budo ins Spiel?

Alexander Plaschko: Im Budo steht der Mensch im Mittelpunkt. Dann kommt die Beziehung. Das Dojo ist ein Ort, in dem „Weg“ stattfinden kann, auch zum Ausgleich von Gegensätzen. Die Anwendung der Budo-Prinzipien ist eine von vielen richtigen Methoden. Sie hat den Vorteil, dass sie über Jahrtausende gewachsen ist und nur Elite-Samurai überlebten. Dieser Ausleseprozess war brutal, hat aber durch das Weiterentwickeln menschlicher Potenziale zur Perfektion geführt. Natürlich kann das Budo-Prinzip auch ein Nicht-Budoka lernen, aber ein Budoka hat es einfacher, er verbindet mit den Ansätzen gleich etwas. Dreiviertel meiner Methode finden sich im Kampfsport wieder.

Nicole Knudsen: Wie gehst du dann vor?

Alexander Plaschko: Wenn ich neu in ein Unternehmen komme, sage ich nicht sofort: Wir machen es jetzt so wie im Kampfsport. Das würde in den meisten Fällen wohl falsche Assoziationen wecken. Doch im Laufe meines Einsatzes spreche ich es schon an. Im Schnitt dauert ein Einsatz sechs bis neun Monate. Voraussetzung für den Erfolg ist, dass sich Menschen, Teams und Unternehmen darüber bewusst sein müssen, dass eine Selbstveränderung enorm Energie verbraucht. Nimm als Beispiel ein Auto: Fährst du konstant 80 Km/h, verbrauchst du vielleicht sechs Liter Sprit. Fährst du konstant 130 Km/h, verbrauchst du vielleicht acht Liter. Doch für den Beschleunigungsprozess brauchst du 30, 40 oder noch mehr Liter. Im übertragenden Sinn muss das ganze Unternehmen genügend Reserven mobilisieren, um auch die Beschleunigungsphase leisten zu können. Diese Energie muss ja irgendwo herkommen.

Nicole Knudsen: Das klingt schwierig ...

Alexander Plaschko: ... Ist es. Unserer Mentalität entspricht es ja, bloß nichts ändern zu wollen. Unser System ist erst einmal träge. Ich brauche starke Impulse von außen, um es zu bewegen. So ein Impuls kann zum Beispiel eine Schmerzsituation sein. Ein Beispiel: Anfang der 2000er Jahre war ich CFO in einer Holding für Fast Moving Consumer Goods. Es war in mehreren Ländern erfolgreich. Der Leiter Vertrieb und der CEO waren geschwindigkeitsgetrieben, hatten es aber übertrieben und die Geschwindigkeit nicht durch den Gegensatz Präzision ausgeglichen. Das Resultat war: jeder Mensch und jede Abteilung, die Präzision brauchten, wie zum Beispiel die Finanzabteilung, die IT oder die Produktion, sind zusammengebrochen. Am Ende hatte der Leiter einen Burnout und fiel ohne Stellvertreter aus. Weder er noch sein Unternehmen hatten ein Gefühl für den Ausgleich Präzision entwickelt. Als Interims-CFO kam ich in das Unternehmen, inzwischen war es nur noch „Management by

Hühnerstall“. Zuerst schauen alle auf den CFO und vermuten das Problem bei ihm. Aber das stimmt ja nicht. Es fehlte im Unternehmen der Ausgleich zwischen Präzision und Geschwindigkeit. Nicht der Leiter Vertrieb war schuld, sondern dass das Prinzip Schnelligkeit ungeeignet ist für andere Unternehmensbereiche, wie zum Beispiel die Finanzabteilung. Schnell wird der Teil, den man nicht erkennt, dämonisiert. Erst wenn sich die Glaubenssätze verändern, ändert sich das Verhalten. In einem anderen Einsatz war ich im Automotive-Bereich. Das Unternehmen war extrem finanzgetrieben, sehr präzise und überreguliert. Dabei wurde übersehen, dass das Menschen einengt und sie nur noch Dienst nach Vorschrift machen. Auch hier muss man erst die Wahrnehmung für Gegensätze schaffen, dem menschlichen Bedürfnis nach Kreativität Rechnung tragen. Auch hier habe ich mir erst die „Polarisationsbrille“ aufgesetzt und geschaut, was für Prinzipien im Unternehmen gelten und welche Gegensätze nicht berücksichtigt wurden. Mein Ergebnis bis jetzt lautet: Zehn Prozent der Mitarbeiter einer Finanzabteilung steigen aus, verlassen das Unternehmen. Aber neunzig Prozent bleiben und fühlen sich nach anfänglichem Ruckeln am Ende besser. Privat ist es genauso: ich hätte den Job nicht so lange machen können wenn ich keine Handlungsmuster entwickelt hätte, die persönlichen Ausgleich schaffen.

Nicole Knudsen: Deine Erfahrungen hast du in einem Buch zusammengefasst. Es heißt: „Die 2 Pfade zur Unternehmensführung in Perfektion“. Was bedeutet für dich in dem Zusammenhang Perfektion? Was ist ein „perfektes“ Unternehmen?

Alexander Plaschko: Es heißt wohl besser: Die Suche nach Perfektion. Es ist das „sich auf den Weg machen“, Gegensätze erkennen und ausgleichen. Interessant ist auch das Gleichgewicht zwischen Zukunftsorientierung – eine starke Ausprägung hätte zum Beispiel ein Start up – und Tradition wie bei einem Automobilkonzern. Also das Vergangenheitsprinzip mit dem Zukunftsprinzip verschmelzen. Der Ausgleich von Polaritäten ist nicht nur in der Philosophie wichtig sondern auch in Unternehmen. Am Ende eines Prozesses könnte man ein Unternehmen also nur mit – ich sag mal vorsichtig – mit Spiritualität führen.

Nicole Knudsen: Dein Buch gibt nur Impulse; du empfiehlst, noch ein Trainingsprogramm zu absolvieren. Wie sieht das aus?

Alexander Plaschko: Treu dem Budo-Prinzip: „Bevor du andere lehrst, fang bei dir selber an“ beginnen die Kurse mit der Lektion „Less Stress, more Happiness and Performances for Executives“. Die Kurse dauern sechs Monate, sind international und virtuell. Führungskräfte stehen ja

unter einer dauerhaften Aktivierung, sind permanent in einem Fight-or-Flight-Modus. Im ersten Kurs lernen sie den Wechsel zwischen hoher Performance und Entspannung, es ist ein Selbstführungsprozess zum Ausgleich der Ungleichgewichte. Bei mir lernen Manager auch, dass man Urlaub nehmen muss, Mikro-Auszeiten, und sie lernen Techniken, um sich aus kurzen Tiefs selber herauszuholen. Wir trainieren also Ausgleich zwischen Aktivierung und Passivierung. Wenn man das Prinzip verinnerlicht hat, kann man es auch in seinen Unternehmen einsetzen. Dieser Grundkurs beinhaltet also die Selbstführung, es ist der fünfte Kyu sozusagen. Bis zum Master Black Belt dauert es dann rund fünf bis sieben Jahre. **Nicole Knudsen:** Dann ist dein Terminkalender sicherlich sehr voll?

Alexander Plaschko: Ja. Das liegt auch daran, dass die Lernkultur bei uns schwach ausgeprägt ist. Mancher Judoclub ist besser geführt als ein Unternehmen. Da ist in der Tat noch viel Entwicklungspotenzial. Auch wenn dringende Veränderungen in einem Unternehmen notwendig sind, lautet das normale Verhaltensmuster „ich will nichts verändern, mich nicht verändern, ich schaffe es nicht, auf 30 oder 40 Liter Spritverbrauch zu kommen“, um bei obigem Beispiel zu bleiben. Dann folgen die Trägheit und dann der Schmerz. Wer erst dann versucht alle Kräfte zu mobilisieren, hat für den nachfolgenden Prozess keine Kraft mehr. Wir haben keinen Einfluss auf die Tiefe des Schmerzes und wissen nicht, wann er kommt, aber irgendwann ist er da. Natürlich hat jeder sein eigenes Schmerzkonto, das er abarbeiten kann. Nimm das Beispiel von dem Frosch, den du in einen Topf mit Wasser setzt. Erhitzt du das Wasser sehr schnell, wird er schnell rausspringen. Erwärmst du es dagegen immer nur ein klein wenig, wird der Frosch im Topf bleiben, bis er gekocht ist.

Nicole Knudsen: Du bist weltweit unterwegs. Gibt es Kulturen, die die Harmonisierung oder den Ausgleich von Gegensätzen besser handhaben?

Alexander Plaschko: Das kann man nicht so leicht sagen. Jede Kultur ist auch ein Realitätsfilter, eine Brille mit einer bestimmten Farbe. In einigen Kulturen werden unterschiedliche Führungsprinzipien einfach nicht wahrgenommen. Amerikaner zum Beispiel können viel von der deutschen Präzision lernen. Dafür sind sie sehr schnell. Das entspricht ihrer Kultur. Amerikaner hatten immer schon ausreichend Ressourcen, da konnten sie es sich leisten, unpräziser zu sein. Was zählte, war nur die Geschwindigkeit, in Deutschland ist es genau andersherum. Aber beide Länder haben Polaritätsprobleme.

Nicole Knudsen: Lieber Alexander, ich danke für das Gespräch.



Interview: Nicole Knudsen

Lehrgangsberichte

Aiki Budo Lehrgang in Weimar

mit Duncan Underwood / 9.–10. März 2019

Text: Arian Wichmann / Fotos: Benjamin Burse





Ort: Weimar

Unzählige Pfade

Der Frosch im Teich weiß nichts vom Ozean.

Im heimischen Dojo ist es schwer, die langsamen Veränderungen des Alltags zu bemerken. Wenn man bei jedem Training mit den gleichen Menschen trainiert, so ist es herausfordernd, die Distanz zu haben, um sich der eigenen Schritte bewusst zu werden.

In Weimar sind wir in der besonderen Situation, jedes Unisemester einen meist großen Schwung von neuen Menschen in unsere Gruppe begrüßen zu dürfen. Dies gibt einem jedes halbe Jahr die Gelegenheit, sich wieder auf die Grundlagen zu besinnen und sich bei der Vermittlung dieser in Geduld und Ruhe zu üben.

Allerdings ist es schwierig, in einem solchen Rhythmus zu erkennen, wie der eigene Weg inzwischen verlaufen ist – da man manchmal das Gefühl hat auf der Stelle zu treten. Es benötigt der Unterbrechung des so vertrauten Alltags, um eine andere Perspektive zu erlangen. Nur der möglichst breite Kontakt mit den anderen Reisenden auf diesem Weg, seien sie weiter vor einem oder auf einem parallel verlaufenden Pfad, vermögen uns ein Gefühl für uns selbst geben.

Daher ist es wichtig, die Chancen zu nutzen, die sich uns bieten. Der Lehrgang am 9. und 10. März in Weimar war so eine. Rückblickend kam mir auch noch ein weiterer Gedanke – **der Weg erschien mir anfangs in der Ferne als ein einziger breiter Pfad. Nun, wo ich ihn in wenig beschränkten Schritten habe, zeigt sich, dass er aus unzähligen Pfaden besteht, die sich kreuzen und umwinden – aber doch schlussendlich alle in eine ähnliche Richtung streben.**



Wer sagt, meine Gedichte seien Gedichte?
Meine Gedichte sind keine Gedichte.
Wenn du verstanden hast,
Dass meine Gedichte keine Gedichte sind,
Dann können wir beginnen, über Poesie zu reden!

Ryokan 大愚



Text: Arian Wichmann



Fotos: Benjamin Burse



Aiki Budo Lehrgang in Bad Segeberg

Duncan Underwood / 27. – 28. April 2019

Text: Dojo Segeberg, Fotos: Lukas Underwood, Johannes Hoffmann



Ort: Bad Segeberg

Am letzten Aprilwochenende war es soweit. Duncan Underwood aus Eiderstedt wurde vom Segeberger Aikido Dojo als Lehrer eingeladen. **Es war wie gewohnt ein sehr intensives Training mit Duncan und, wie er erklärt, ist es wichtig, genau so zu üben, damit die eigene Präsenz gesteigert werden kann, das Ki sich entwickelt.** Somit wird der Ablauf einer äußeren Technik mit Leben gefüllt.

Trotz der gewohnten Intensität ist ein Lehrgang aber auch immer etwas Besonderes. Zwischen den Gesichtern sind einige, die man lange nicht gesehen hat und einige, die man noch gar nicht gesehen hat – andere Partner mit anderen Stilen und Reaktionen, etwas Neues und Spannendes. Es ist einfach eine andere Atmosphäre, die einen noch fokussierter macht, noch konzentrierter und vielleicht ist es doch noch einen Tick intensiver als sonst.









Ein Dojo ist und bleibt wohl ein bekannter Raum, der jedes Mal neue Erkenntnisse bereit hält – obwohl es natürlich am Ende doch immer die gleichen sind. Denn Aikido ist ganz einfach – verblüffend! – wenn man es eingängig erklärt bekommt. Probier es aus und mach das Beste draus.

„Ich war richtig glücklich, auch die Leute waren richtig toll!“ oder „Es macht einfach Spaß“. So oder so ähnlich hörte man nach dem Lehrgang die Teilnehmer sagen. Wenn es den Menschen nach Aikidotrainings so gut geht, dann bitte weiter so auf der nächsten Matte.



Text: Sascha, Bernd, Marlena & Alexander



Fotos: Johannes & Lukas

Graduierungen

14. Februar – 26. Mai 2019

Aikido

10. Kyu	Binder, Marc Aron	Turnverein Wössingen	4. Kyu	Wichmann, Arian	Weimar
10. Kyu	Marr, Elia Florin	Walzbachtal	4. Kyu	Pasca, Alexandru	Sibiu
10. Kyu	Pahr, Lenny	Turnverein Wössingen	3. Kyu	Oreski, Slavko	Maribor
10. Kyu	Schnell, Annika	Turnverein Wössingen	2. Kyu	Burse, Benjamin	Weimar
10. Kyu	Schrader, Lorenz	Turnverein Wössingen	2. Kyu	Kulagin, Roman	SG KIT
9. Kyu	Hauser, Benedikt	Walzbachtal	2. Kyu	Kunz, Dr. Franziska	Wi-Sonnenberg
9. Kyu	Hauser, Mathilda	Walzbachtal	2. Kyu	Milosevic, Ladislava	Maribor
8. Kyu	Arnold, Tobias	Weiler	2. Kyu	Dieterle, Michael	Oberkessach
8. Kyu	Imgrund, Laurence	Weiler			
8. Kyu	von Waldburg Zeil, Balthasar	Weiler			
8. Kyu	von Waldburg-Zeil, Xenia	Weiler			
5. Kyu	Merker, Franz	Weimar			
5. Kyu	Fiedler, Kay	Pforzheim			
5. Kyu	Lohan, André	Pforzheim			
5. Kyu	Margit, Mark	Pforzheim			
5. Kyu	Piloiu, Adina-Georgiana	Sibiu			

Daitoryu Aiki Jujutsu

5. Kyu	Hornuff, Astrid	Landau
5. Kyu	Beuchle, Guenter	SG KIT
5. Kyu	Medina, Juan	Cottbus
5. Kyu	Huttinger, Patrick	Coburg
4. Kyu	Fay, Elisabeth	München
4. Kyu	Weingärtner, Tobias	Walzbachtal
4. Kyu	Krüger, Lisa	Cottbus
3. Kyu	Belting, Stefan	Landau
3. Kyu	Biegholdt, Martin	München
3. Kyu	Goldemann, Cedric	Landau
3. Kyu	Wohlleber, Sophia	Landau
2. Kyu	Jung, Max	Landau
2. Kyu	Habath, Sophia	Landau
1. Kyu	Jablonski, Andre	Ulm-Jablonski

1. Dan	Smentek, Martin	München
1. Dan	Haas, Daniel	München
2. Dan	Aden, Kristina	München
3. Dan	Kuryshev, Vladimir	HD Umlauf
Okugi 3D	Babsia, Michael	Weikersheim
4. Dan	Smentek, Birgit	München

Lehrgänge

2019

Lehrgänge 2019

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Sa 29. – So 30. Juni | München: Aiki Budo Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke | Sa 14. – So 15. September | Schkeuditz: Aiki Budo Lehrgang
mit Claudi Buder & Henry Kowallik |
| Sa 29. Juni | Edingen: Aikido Jugend Lehrgang | Sa 28. – So 29. September | Königheim: Ittoden Shinki Toho Lehrgang
mit M. D. Nakajima Hoshu |
| Sa 13. – So 14. Juli | München: Daitoryu Lehrgang
mit Danijel Rolli | Sa 19. – So 20. Oktober | Ulm: Aikido/Daitoryu Lehrgang
mit M. D. Nakajima Shihan |
| Mo 22. – Sa 27. Juli | Oldenswort: Eiderstedter Aiki-Budo-Sommerlehrgang
mit Duncan Underwood | Sa 9. – So 10. November | Dresden: Aiki Budo Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke |
| Di 6. – So 11. August | Weiler: Aiki Budo Sommerlehrgang
mit M. D. Nakajima Soke | Sa 23. – So 24. November | Leopoldshafen: Aiki Budo Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke |
| Do 5. – So 8. September | Mt. Pleasant / Michigan / USA: Aiki Budo Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke | Mo 30. Dezember 2019 –
Mi 1. Januar 2020 | Oberkessach: Jahreswende Lehrgang
mit M. D. Nakajima Soke |

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 16

Die nächste „kleine“ Ausgabe der Shinki News erscheint September 2019.

Wenn Ihr einen Beitrag schreiben wollt, schreibt uns bitte vorher an shinkinews@shinkiryu.de oder sprecht uns an, damit wir planen können.

Einen Sommer voller Ki wünscht das Shinki News Team.

Imprint

Copyright 2019 Aikido Shinki Rengo

Realisierung: Lukas Underwood und Jann-Volquard Posenauer

Lektorat: Monika Popp

Englische Übersetzung: Rick Soriano und Alex Frederiksen

Layout und Design: Jann-Volquard Posenauer und Johannes Hoffmann

Die abgebildeten Meinungen entsprechen nicht notwendigerweise der Redaktion von Shinki News. Für den Inhalt der Beiträge sind die AutorInnen selbst verantwortlich.

Alle Bilder dürfen mit Zustimmung der UrheberInnen für die Shinki News und auch nur für diese verwendet werden. Die Urheberrechte der Bilder liegen beim Fotografen. Alle abgebildeten Personen gaben im Vorweg der Verwendung ihre Zustimmung.



Lukas Underwood



Monika Popp



Rick Soriano



Alex Frederiksen



Johannes Hoffmann



Jann-Volquard Posenauer