

**!INFORMATION AUCH FÜR ELTERN!**



Über das Verhalten im Dojo

Aus: Le Noeud de la Ceinture, André Cognard, 1986

Das **Dojo** bedeutet wörtlich "Do": der Weg und "jo": der Ort, an dem man den Weg **studiert**. Das Dojo besitzt einen würdevollen Charakter. Es ist wie ein Tempel. Es ist ein Platz, zu dem man geht, um sich zu sammeln, um zu üben. Ganz allgemein ist das Dojo nach einer genauen Vorgabe errichtet, die ihm seinen Charakter verleiht. Um dies zu verstehen, muss man auf die japanische Mythologie zurückgreifen. ...

Seine vier Seiten stehen für die vier Himmelsrichtungen (shiho). Wir beginnenden mit **Kamiza**, das heißt da, wo die Götter (Kami) sind. Das ist im Osten ... nur der Lehrer sitzt vor Kamiza. Für den Schüler ist es wichtig, sich nie, auch nicht während eines Kurses, vor Kamiza zu setzen. Gegenüber ist **Shimoza**. Dies ist der Ort, an dem alle Schüler sitzen. Aus der Sicht des Lehrers sitzen ganz rechts die Anfänger, und je höher man in der Hierarchie steigt, umso weiter links platziert man sich. Die Seite rechts nennt sich **Shimozeki**, dort sitzen die Zuschauer und eingeladen Gäste. Gegenüber, links vom Lehrer, auf der Seite der älteren Schüler, ist **Joseki**. Dort sitzen die vom Meister eingeladen Assistenten. Links vom Lehrer, nahe Kamiza können Ehrengäste vom Range des Lehrers aufwärts sitzen.

So ist also das Dojo organisiert. Es steht Sinnbildlich für eine Rotation. Man tritt ein an Shimoza, ganz rechts, und Schritt für Schritt entwickelt man sich entlang Kamiza hin zu Joseki. Man wird Schüler, dann Schüler-Uke, schließlich selbst Lehrer. Es gibt hier einen Bezug mit den Elementen Erde-Wasser-Feuer ... Es ist von Bedeutung, dass man seinen Platz zwischen den Neulingen und den älteren Schülern findet. Vom Lehrer aus gesehen sitzen die Anfänger ganz rechts, die Fortgeschrittenen ganz links.

Ein weiteres wichtiges Element der Etikette ist **das Grüßen durch Verneigung**. Der Schüler verneigt sich immer im Sitzen (seiza). Dazu legt man die Hände vor den Knien mit der Handinnenfläche nach unten auf dem Boden ab. Daumen und Zeigefinger beider Hände sollen sich so berühren, dass daraus ein Dreieck entsteht. Sodann beuge den Oberkörper nach vorne, so dass die Stirne die Mitte der beiden Hände berührt, dann richte dich wieder auf, atme leicht ein, und wenn die Hände sich vom Boden lösen, atme wieder aus. Beende das Ausatmen, wenn Du wieder aufrecht sitzt. ...

Zu Beginn eines Kurses, **wenn der Lehrer noch nicht eingetroffen ist**, setzt man sich an "seinen richtigen" Platz und bleibt da ruhig in seiza sitzen. Natürlich ohne zu palavern. Das Dojo ist kein Ort, um sich zu unterhalten. Man übt sich hier in Meditation oder einfach nur im Stillen sich sammeln. Man wartet. Dieses Warten ist bereits eine Übung. ...

**Wenn ihr zufällig zur spät zum Kurs kommt**, setzt euch sofort außerhalb der Tatami in seiza und wartet. Wenn der Lehrer zu Euch hinschaut, grüßt und wenn er Zeichen gibt, auf die Matte zu kommen, tut dies ganz normal und grüßt dabei Kamiza. Dann reiht euch sofort in die laufende Übung ein. Habt soviel Feingefühl, keine eigene Gymnastik und Aufwärmung zu betreiben, während der Kurs schon läuft. Betretet nie das Dojo während Shinkokyu, dem Eröffnungsritual eines Kurses. ...

**"Mukuso", das ist die Meditation. ...**

Wir haben dabei zwei Übungsteile: die Sitzhaltung und die Betrachtung der Bewegung unserer Gedanken. In dieser Sitzposition, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu denken, während man also nur so sitzt, stellt man ein Kommen und Gehen der Gedanken fest, eine ständige Unruhe. Es kann nun eine Meditationsübung im Aikido sein, diese Bewegung der Gedanken zuzulassen, ohne irgendwie einzugreifen, bis sie sich beruhigen, auch ohne die Absicht, sie

beruhigen zu wollen. Man behält einfach die Sitzhaltung bei. Anfangs ändert sich diese Position sehr rasch und es treten Kniebeschwerden auf, Schmerzen in den Knöcheln, den Füßen, im Becken, im Rücken, im Lendenwirbelbereich. Diese Sitzhaltung entspricht trotzdem einer natürlichen Sitzposition. Die Schmerzen sind nur Ausdruck der durch unsere Zivilisation entstandenen Verspannungen (auch seelischer Art). Durch das Üben des Sitzens lernen wir, unbewußt angespannte Muskelpartien zu entspannen und steigern so unser allgemeines Wohlbefinden.

### **Verhalten während des Kurses**

Es ist ausschließlich die persönlichen Erfahrungen mit dem Körper, die uns erlaubt, Jiu-Jitsu zu verstehen. Wenn man mit einem Partner zu üben beginnt, dann übernimmt der Fortgeschrittenere die Rolle von **Shite**, der, welcher die Technik macht. Der andere, nicht so Fortgeschrittene spielt **Uke**, der, welcher fällt. Selbstverständlich wird dann gewechselt. So ist es üblich, wenn nicht der Fortgeschrittene es anders entscheidet. Übt man in Gruppen, ist es genauso. Die Schüler spielen die Rolle des Shite in der Reihenfolge der Hierarchie. Man gebraucht die Bezeichnungen "shite", "uke", "nage", "tori", "seme", um den Ausübenden ihre jeweiligen verschiedenen Positionen zuzuordnen.

"**Shite**" leitet sich ab von "suru", was soviel heißt wie "tun", der, welcher Ausführt. "**Nage**" kommt von "nageru": werfen. "**Uke**" kommt von "ukeru", was soviel heißt wie "empfangen". Es ist derjenige, welcher erleidet, der den Angriff empfängt, der die Energie erhält. Uke ist die Position des Schülers. Ist man uke, dann ist man Schüler desjenigen, der wirft. Man ist uke des Lebens, man ist uke eines Meister. Uke sein heißt Schüler sein. Dies ist der einzige Begriff, der allen Schulen gemeinsam ist. "**Tori**" kommt vom "toru", dies bedeutet nehmen. Der, welcher nimmt. Man gebraucht tori auch anstelle shite, der, welcher die Bewegung ausführt. Tatsächlich mag es hier vielleicht eine Verwirrung geben. Zum Beispiel bei den Greif-Angriffen: Tori, ist derjenige, welcher greift. Dann wird aber die Rolle getauscht. Der Angegriffene übernimmt, und tori wird zu uke, uke wird zu tori.

Gleichermaßen benützt man "**seme**" (semeru = angreifen), das ist wiederum derjenige, der angreift. Während er angreift, kommt uke (der, welcher empfängt) dem Angriff zeitlich zuvor und uke wird zu seme, seme zu uke. Man sagt: "uke soku seme, seme soku uke", um den Rollenwechsel auszudrücken.

### **Verhalten gegenüber dem Lehrer, dem Meister**

Jetzt komme ich zu sprechen auf das Verhalten im Dojo während des Kurses und an jedem anderen Ort und zu jeder anderen Zeit gegenüber dem Lehrer und viel mehr noch, dem Meister. Es gilt immer Distanz zu halten, den Unterschied in der Hierarchie durch eine respektvolle Haltung zum Ausdruck zu bringen. Dies geschieht durch die Formen der Höflichkeit und einer gewissen Zurückhaltung. Dazu gehört, den Lehrer während des Kurses nicht laut anzusprechen oder zu fragen, wenn man Fragen stellt, sie nicht so zu formulieren, dass der Lehrer genötigt wäre, mit "ja" oder "nein" zu antworten. Es gilt, immer bescheiden zu sein, in Bezug zum Lehrer seinen Platz zu finden. Der Schüler, der diese Bezeichnung verdient, weiß dem Lehrer die Belastungen abzunehmen, die er übernehmen kann. Alle diese Aufgaben sind Pflicht eines jeden Schülers. **Diese Haltung der Ehrerbietung des Respekts gebührt nicht ausschließlich dem Lehrer. Sie gilt gleichermaßen für alle sempai, alle Fortgeschrittenen, die vor Dir begonnen haben.** Mancher denkt, für den Lehrer ist es üblich, nicht aber für die sempai auch noch! Hier irrt, der so denkt. Das wichtige ist nicht die Person, der man gegenüber ist, sondern den Respekt der Hierarchie zu erweisen. Dies ist eine Übung. Durch eine solche Haltung kann man lernen, sich selbst kennen zu lernen, und man trägt zur Ausgewogenheit eines Übungssystems für alle bei. Man entwickelt seine

Aufmerksamkeit. So kann man sein Ego kennen lernen.

Auch im Dojo gibt es allgemeine Verhaltensregeln, die es zu kennen und respektieren gilt. Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung. Man verrichtet keine Tätigkeiten, die nicht in Bezug zur Übung stehen. Man macht dort nichts außer der Übung. Es gibt dort auch nur eine Sitzposition, nämlich seiza. In einem Dojo existiert keine andere korrekte Sitzhaltung. Man sitzt in seiza oder man befindet sich in übender Aktion. Es gibt keine anderen Möglichkeiten. Unglücklicherweise kann man in Dojos mitunter andere, laschere Haltungen beobachten. Solche gilt es zu unterlassen. Man muss daran arbeiten, dass es den Sportlern möglich ist, in seiza sitzen zu können.

Des Weiteren trägt man immer Dojo die erforderliche Kleidung, diese muss immer **einwandfrei sauber und gepflegt sein.**

### **Einige Anmerkungen**

Das Gefüge, welches aus den vielfältigen Beziehungen entsteht, wenn man diese Prinzipien beherrscht, ist selbst eine wirkliche Form der Meditation. Der Schüler, der diese Prinzipien leben will, beobachtet ständig seine Handlung, seine Haltung. Er entwickelt seine Aufmerksamkeit und weckt sein inneres Bewusstsein. Mit dieser Gymnastik des Denkens, des Egos und des Geistes, erzeugt man eine Energie, die uns befähigt, unsere Bestimmung zu erkennen. Es ist auch eine Gymnastik unserer Gefühle. Man tritt ein in Begriffe, die in unserer Gesellschaft nicht mehr gebräuchlich sind, die Bescheidenheit und von da aus das Erhabensein. Bescheidenheit ist immer die Haltung des Schülers gegenüber seinem Meister. Wenn ihr die Bedeutung dieser Übung nicht einseht, dann versucht es trotzdem. **Glaubt ja nicht, dass ihr euch kasteien müsst, dass es sich um einem Zwang handelt oder eine Unterwerfung des Schülers. Absolut nicht. Für diesen ist es ein wirkliches Hilfsmittel, sich zu entwickeln. ...**