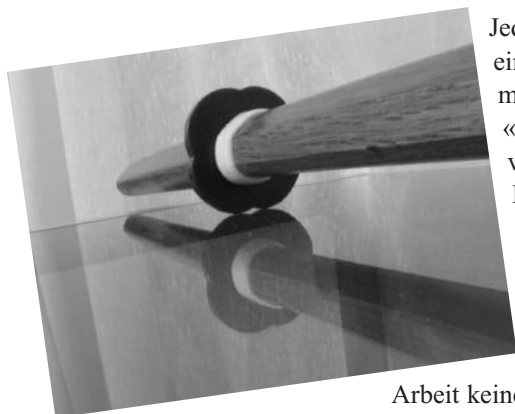




10 000 Stunden Motivation



Jeder von uns kennt das Gefühl, sich in einer Tätigkeit zu verlieren. Wenn man voller Freude und Konzentration «dran» ist, sich und die Umgebung vergisst und 100% bei der Sache ist. Für diesen Zustand hat sich der Begriff «Flow» eingebürgert; geprägt hat ihn der ungarische Wissenschaftler Csikszentmihalyi, der seit vielen Jahren auf diesem Gebiet forscht. Im Flow, in der «Zone» ist

Arbeit keine Mühsal, sondern reine Freude und sie erfüllt uns mit Befriedigung. Leider ist unsere Arbeitswelt selten so strukturiert, dass sich dieser Flow einstellt: Nur schon die konstanten Ablenkungen durch Telefon und E-Mail reissen uns zuverlässig alle paar Minuten aus diesem Zustand – sollte es uns überhaupt gelungen sein, ihn zu erreichen.

Zum Glück gibt es für uns regelmässig die Gelegenheit auf der Matte in diesen Zustand zu gelangen – zu spüren, wie eine Bewegung gelingt, wie Harmonie hergestellt wird, wie wir wieder einen kleinen Schritt weiter gekommen sind auf dem Aiki-Do. Und dieser Weg ist, wie wir wissen, weder leicht noch kurz, sondern ein Weg, den wir jahre- oder jahrzehntelang beschreiten. Woher nehmen wir die Motivation dafür? Vielleicht aus der langsamen und stetigen Annäherung an Meisterschaft – einer Meisterschaft, die wir nie vollkommen erreichen werden.

Malcom Gladwell schreibt in seinem Buch «Outliers», dass es rund 10 000 Stunden ständiges, intensives Training am Limit braucht, um in einer Disziplin Meisterschaft zu erreichen. 10 000 Stunden sind etwa 3.5 Jahre 8 Stunden tägliches Training, 365 Tage pro Jahr – oder, wenn wir es etwas gemächlicher angehen 64 Jahre lang mit 3 Stunden pro Woche. Die wenigsten von uns werden das eine noch das andere je erreichen. Dennoch stehen wir immer und immer wieder auf der Matte, um dem Weg zu folgen. Warum? Es gibt zwei Arten von Motivation, extrinsische und intrinsische. Bei der extrinsischen ist eine Belohnung von aussen versprochen: Geld und anderes. Aber diese Art der Belohnung funktioniert eigentlich nicht, wie neuere Forschungen zeigen. Motiviert man Leute mit Geld eine Tätigkeit zu tun, schneiden sie darin schlechter ab, als wenn es gelingt, sie intrinsisch, also aus sich heraus zu motivieren. Intrinsische Motivation kann zum Beispiel Freude an einer Tätigkeit oder Neugier sein. Damit schliesst sich der Kreis zum Flow wieder: Im neugierigen, freudigen Zustand können wir stundenlang «arbeiten», ohne es als Belastung zu empfinden.

Fortsetzung auf Seite 2 oben

Es macht viel Freude



An dieser Stelle stand im letzten Infoblatt der Abschiedsgruss von Walter, der sich aus gesundheitlichen Gründen leider vom Aikido zurückziehen muss. Walter war nicht nur auf der Matte, sondern auch daneben stark für unseren Club tätig – als Vorstandsmitglied und natürlich auch als Redaktor, Texter und Herausgeber des Infoblatts, das er 19 Jahre lang gestaltete. Seit dieser Ausgabe habe nun ich diese Aufgabe übernommen, und werde daran arbeiten, euch ebenfalls viermal pro Jahr Neuigkeiten aus dem Club, Gedanken zu «unserer Kampfkunst» und sonstigen Themen rund ums Aikido nahezubringen.

Walter hat grossartige Arbeit geleistet, vielen Dank! Seit ich vor gut dreieinhalb Jahren im Aiki-Kai Zürich mit Aikido begonnen habe, war das Infoblatt für mich so etwas wie das langsame, aber stetige Atmen des Clubs, das zeigt, dass unsere Gemeinschaft auch neben der Matte stark und gesund ist. Die Ge-

Fortsetzung auf Seite 3



Mitglieder-Galerie:

Rahel Buchter

Rahel lebt mit ihrem Partner und ihrem 21-jährigen Sohn im Dorfkern von Hausen am Albis. Sie arbeitet als Buchhändlerin in Zug und betreut dort die Abteilung Belletristik/Taschenbuch. Immer wieder neue literarische Entdeckungen zu machen und sich darüber mit anderen Menschen auszutauschen, das fasziniert sie daran am meisten. In jungen Jahren eher unsportlich, verspürte sie Mitte der Zwanzig das Bedürfnis, etwas für ihren Körper zu tun, und zwar wenn möglich mit einer geistigen Tiefendimension: Aikido! Zu ihrem Erstaunen fand sie heraus, dass es in Hausen eine kleine Gruppe von Aikidokas gab, die wöchentlich in einer sehr schön gelegenen Turnhalle trainierten.

So machte sie – angeleitet von Hans Balmer und Toni Lauper – dort ihre ersten Schritte auf dem Aikido-Weg. Das ist jetzt schon bald 16 Jahre her. Anfangs eher sporadisch auf den Matten, machte sie nach einigen Jahren dann doch erste Kyu-Prüfungen und begann später auch im Aiki-Kai zu trainieren, um ihren Aikido-Horizont zu erweitern. Letztes Jahr hat Rahel bei uns mit Bravour ihren ersten Kyu bestanden. Gegenwärtig ist sie am häufigsten im Dani-Training am Montag und im Waffen-Training von Stephan am Freitag anzutreffen. Sie bewegt sich gern und schätzt im Dojo die Atmosphäre konzentrierten Übens. Dass sie dabei fortwährend auf neue Lernthemen trifft, findet sie eine

Fortsetzung auf Seite 3 unten

Um bei der Arbeit solche innere Motivation zu erleben, müssen nach Daniel Pink in seinem Buch «Drive» folgende drei Bedingungen erfüllt sein: Autonomie – den Willen, unser Leben selber zu bestimmen, Meisterschaft – der Wille, in etwas, das für uns Bedeutung hat, kontinuierlich besser zu werden und Sinnhaftigkeit – das Verlangen danach, unser Handeln in den Dienst einer grösseren Sache zu stellen. Mir scheint, dass wir im Aikido alle diese Bereiche gleichwertig vorfinden und trainieren können. In diesem Sinne – und damit erzähle ich nun wahrlich nichts Neues – haben wir mit Aikido eine Lebensschule, die uns erlaubt, unseren persönlichen Weg zur Vollkommenheit zu gehen, getragen von der inneren Motivation, die uns die Kraft und Geduld gibt, diesen Weg Woche für Woche zu beschreiten. Und ganz nebenbei denke ich, kann es uns durch dieses Training auch gelingen, die Motivation zu finden, unseren Alltag in Beruf oder Familie auch mittels innerer Motivation, voller Freude und Neugier, zu gestalten.

Jens-Christian Fischer

Referenzen

Flow, Csikszentmihalyi

Outliers, Malcom Gladwell

Drive, Pink D.

Die Bedeutung der Atmung im Aikido



In der kurzen Meditation zu Beginn jeder Aikido-Stunde besinnen wir uns auf unsere Atmung. Atemübungen sind integraler Bestandteil des Aiki-Taiso und zentral für richtiges Kokyu-Ho zum Schluss der Stunde. Überhaupt spielt Atmung immer eine wichtige Rolle im Aikido... aber welche?

Eine direkte Beziehung zwischen Atmung, Geist und Körper scheint intuitiv ganz naheliegend: Wenn der Geist erregt ist, so sind Atmung und Bewegung immer unregelmässig. Umgekehrt lässt sich durch Übung die Atmung verbessern und dies führt dazu, dass sich Geist und Körper beruhigen und besser lenken lassen. Wir alle haben dies schon erlebt, in den japanischen Kampfkünsten wird dieser Zusammenhang seit Jahrhunderten gelehrt (siehe z.B. Leggett, 1987, S. 132) und vor einigen Jahren hat Tamura Sensei eben diesen Aspekt näher beleuchtet.

Tamura Sensei geht in Shumeikan Nr.4 (Januar 2010) wiederum auf die Bedeutung der Atmung im Aikido ein. Hier ein Teil seiner Antwort übersetzt aus dem Französischen: «...Budo ist zunächst Kampf und wenn es darum geht einen Gegner zu besiegen, müssen wir zu jedem Zeitpunkt in der Lage sein, uns sofort zu bewegen. Deshalb ist es essentiell, immer einen Vorrat an unverbrauchter Luft zu haben. In der höchsten Vollendung des Budo atmet man, ohne dass der Gegner dies erkennen kann. Man kann dies jedoch weder planen, noch sich dazu entscheiden.»

Tamura Sensei gibt auch eine praktische Anleitung wie die richtige Atmung zu erlangen sei und fährt fort: «Beginne damit in Shizentai (d.h. in natürlicher Haltung, stehend, sitzend oder liegend) bequem zu atmen. Als nächstes, mache dich daran den Körper zu bewegen, ohne dass deine Atmung gestört wird und gehe dann dazu über Jo und Bokken zu verwenden. Auch bei der Übung mit den Waffen darf die Atmung nicht gestört werden. Wenn Körper und Schwert (ken), Körper und Bewegung, Körper und Technik (waza) eins geworden sind, dann kommt die Atmung natürlich und ohne Anstrengung. Dabei ist es absolut unnötig wissen zu wollen, wann du ein- oder ausatmest. Idealerweise bist du in der Lage deine Atmung mit der deines Gegners in Einklang zu bringen, ohne dass du ihm eine Chance gibst deiner Atmung zu folgen.»

Die Wichtigkeit dieser Punkte beleuchtet auch Taisen Deshimaru Roshi: «Im Judo oder Karate ist man während der Ausatmung stark; beim Einatmen ist man schwach. ...Denn das Ende der Einatmung ist ein Punkt grösster Verwundbarkeit. Dagegen am Ende der Ausatmung bewegt man sich überhaupt nicht (Taisen Deshimaru-Roshi, 1978, Seite 71).» Taisen Deshimaru Roshi gibt übrigens auch detaillierte Anweisungen wie geatmet werden soll (Seite 166 ff.).

Damit habe ich die Frage nach der Bedeutung der Atmung im Aikido gerade eben mal angeschnitten, beantwortet ist sie bei weitem nicht! Interessierten Lesern empfehle ich das Buch von E. Amdur «Hidden in plain sight – tracing the roots of Ueshiba Morihei's power.» Amdur stellt fest, dass O Sensei sehr viel Wert auf Atemübungen gelegt hat und vermutet, dass diese mit ein wichtiger Grund für die sagenumwobene Stärke von O Sensei gewesen sind (Seite 201 ff.). Die Formen dieser reinigenden Übungen des Misogikai üben wir übrigens zum Teil auch heute noch (1), z.B. «ameno torifune no gyo», «furitama no gyo», «otakebi/okorobi», «ibuki no gyo», auch wenn vielen von uns der Inhalt dieser Formen wohl weitgehend verborgen ist.

Daniel Perruchoud, Mai 2010

Referenzen:

Zen & the Ways.

T. Leggett (1987). Tuttle Publisher. ISBN 0-8048-1524-0

Zen in den Kampfkünsten Japans.

Taisen Deshimaru-Roshi (1978). Kristeitz Verlag. ISBN 3-921508-04-5

Hidden in plain sight – tracing the roots of Ueshiba Morihei's power.

E. Amdur (2009). Ellis Amdur. ISBN 978-0-9823762-0-1

1) *ameno torifune no gyo:*

Ruderübung in Hanmi mit Vor-/Rückbewegung von Zentrum und Armen,

furitama no gyo: Schütteln der Hände vor dem Zentrum,

otakebi/okorobi: Schnitt mit leeren Händen begleitet von Kiai,

ibuki no gyo: Atemübung mit Phasen muskulärer Spannung und Entspannung

Fortsetzung von Seite 1

denken zu Aikido, die von unseren Lehrern und den langjährigen Mitgliedern verfasst wurden, zeigten, dass es neben der Körperlichkeit, die auf der Matte stattfindet, auch immer um geistige (fast wage ich «spirituelle» zu sagen) Komponenten dieser Kunst geht – etwas, das vermutlich jeder von euch selber feststellt und schätzt.

Dieses Erbe und diese Verantwortung übernehme nun also ich – aber nicht alleine, sondern ich bin – ebenso wie Walter vor mir – auf eure Unterstützung angewiesen. Wir können alle von euren Gedanken, Ideen und Erfahrungen lernen. Darum fordere ich euch herzlich auf, mir dabei zu helfen, diesen Teil des Clublebens mitzugestalten und den Rhythmus des Atems aufrecht zu erhalten. Wie die meisten von euch wissen, bin ich seit fast einem Jahr aus beruflichen Gründen unter der Woche im Ausland und sehe euch und das Dojo nur zu besonderen Anlässen. Deshalb hat Walter in diesem Infoblatt nochmals ein Mitglied vorgestellt. Ich habe mir aber fest vorgenommen, diese schöne Tradition ab nächster Ausgabe selbst weiter zu führen.

Jens-Christian Fischer

Fortsetzung von Seite 2

spannende Herausforderung.

Und was ihr ganz besonders gefällt, ist der spielerische Aspekt, den sie immer mehr entdeckt und genießt, je besser sie mit den Techniken vertraut ist.

Und die vielen ganz verschiedenen und spannenden Menschen, denen man dabei begegnen darf. Solche Frauen braucht unser Dojo; danke, Rahel, fürs Dranbleiben und dein fröhliches Strahlen, das du so gern verschenkst!

Walter Roth

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

5. Juli 2010

Kyu Prüfungen

Sommerpause 19. Juli-20. August

Der Plan für die Sommertrainings ist im Dojo angeschlagen.

24./25./26. September 2010

Daniel Leclerc 5. Dan

Meilen und Zürich FSA Stage

9./10. Oktober 2010

Gabriel Valibouze Sensei 6. Dan
Zürich

16./17. Oktober 2010

René Van-Droogenbroeck

Sensei 7. Dan

Lausanne FSA Stage

30./31. Oktober 2010

Klubstage und Fest

2. November 2010

Kyu-Prüfungen

20./21. November 2010

TK Stage in Solothurn FSA Stage

10./11./12. Dezember 2010

Tiki Shewan Sensei 6. Dan

Meilen und Zürich FSA Stage 2010

22./23. Januar 2011

TK Stage in Sion FSA Stage

19./20. Februar 2011

Janet Clift Sensei 5. Dan

Zürich

12./13. März 2011

Jacques Bardet Sensei 6. Dan

Lausanne FSA Stage

9./10. April 2011

TK Stage in Biel FSA Stage

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Jens-Christian Fischer

Schweighofstrasse 312

8055 Zürich

Tel. N: 079 691 05 48

jens-christian@invisible.ch

Nächste Ausgabe erscheint

im September 2010

FSA Stage in Lausanne vom 5. und 6. Juni 2010

Dieser Stage konnte dieses Jahr leider nicht wie gewohnt durch Sensei Tamura durchgeführt werden. Sensei Tamura ist leider immer noch krank und es ist nicht absehbar, wann und ob wir ihn nochmals auf den Tatamis sehen werden.

Für diesen FSA-Stage konnte Didier Venard, TK Präsident, Jacques Bardet organisieren, um den Stage in Lausanne zu leiten. Jacques Bardet, 6. Dan, ist ein langjähriger Schüler von Sensei Tamura und betreut einige Dojos in Paris. Wir waren von seiner einfachen, schlichten Art, uns Aikido zu zeigen, begeistert. Er arbeitete sehr genau und die Zeit ging trotz heisser Temperatur sehr schnell vorbei. Eine lockere gerade Haltung, verbunden mit dem genauen Arbeiten aus der Mitte des Körpers heraus, war sein Anliegen in diesen Stunden. Er wird am 12. und 13. März 2011 wieder in Lausanne einen Stage leiten. Ich freue mich jetzt schon darauf.

Am Samstagabend, anschliessend ans Training, konnten Klaus und Artur von Meilen mit Applaus die Prüfung zum 1. Dan absolvieren.

Der Stage war trotz Abwesenheit von Sensei Tamura sehr gut besucht und endete mit vielen zufriedenen Gesichtern.

Didier Venard teilte uns mit, dass er vor ca. drei Wochen zu Besuch bei Sensei Tamura in Südfrankreich war. Anlässlich dieses Besuches teilte Sensei Tamura ihm mit, er wolle Gradierungen an folgende Personen verleihen:

Hansjörg Wettstein zum 3. Dan, Jean-Jacques Pahud und Harry Liengme zum 4. Dan, Christine Venard und Rolf Zuberbühler zum 5. Dan.

Wir freuten uns natürlich sehr darüber, bedauerten aber, dass wir diese Verleihung nicht von Sensei Tamura persönlich entgegennehmen durften.

Rolf Zuberbühler