

Bertram Wohak

Übergänge

Notizen

und

Tagebuchaufzeichnungen

Fotos vom Autor

© 2016 Bertram Wohak

www.bodyways.de

*„Es ist immer schwer, geboren zu werden ...
der Vogel hat Mühe, aus dem Ei zu kommen.
Man muss seinen Traum finden, dann wird der Weg leicht.
Aber es gibt keinen immerwährenden Traum,
jeden löst ein neuer ab, und keinen darf man festhalten wollen.“
Hermann Hesse in „Demian“*

Immer wieder, wenn der Weg nach vorne nicht zu erkennen war, wenn manchmal die Mutlosigkeit das Sicheinrichten in dem nicht mehr Lebendigkeit als einfachere Alternative erscheinen ließ, dann hat Hermann Hesse wieder Mut gemacht und mir geholfen, meinen eigenen Weg zu finden und mich mit den tieferen Quellen meiner Lebenskraft zu verbinden.

Traum auf einem buddhistischen Retreat mit Sogyal Rinpoche, Anfang der 90er-Jahre

Ein fahles Licht ohne erkennbaren Ursprung lässt mich eine rostrote Höhlung vor mir erkennen, die sich schräg nach oben windet. Es scheint keine gänzlich natürliche Höhlung zu sein, auch nicht etwas offensichtlich Künstliches, sondern eher eine natürliche Höhlung aus einem schimmernden, künstlich hergestellten Material. Die Oberfläche ist glatt wie Teflon, ihre Struktur wie die einer Felswand. Es ist schwierig und erfordert alle meine Kräfte, mich in dieser Höhlung nach oben zu arbeiten. Außer mir ist niemand zu sehen, dennoch scheine ich nicht alleine zu sein. Irgendwo hinter den Wänden der Höhle, vor meinen Blicken verborgen, sind die wispernden Stimmen anderer Wesen zu hören. Mir kommen sie nicht unbedingt freundlich vor, eher herausfordernd und prüfend. Doch das stärkt nur meinen Entschluss, nicht nachzulassen und ich arbeite mich höher und höher in der stets enger werdenden Höhle hinauf, bis mich eine unglaublich schmale Spalte vor mir fast all meinen Mut verlieren lässt. Es scheint unmöglich zu sein, diese Engstelle passieren zu können, aber in der sicheren Gewissheit, keine andere Wahl zu haben, mobilisiere ich alle meine Kräfte und stürze mich hinein in diese atemberaubende Enge, sprengte sie auseinander und gelange ins Freie.

Ich finde mich auf der obersten Spitze einer schwindelerregenden Felsnadel wieder. Unendlich tief unter mir liegen sanft geschwungene Wiesen und dunkle Wälder, die sich bis zum Horizont hinziehen. Über mir und um mich nur dunkelblauer, offener, von einem fast unirdischen strahlenden Licht erfüllter Raum. Und ohne mich in einen einzigen Gedanken zu verlieren sammle ich alle meine Kraft und schnelle mich hinaus in diesen offenen Raum, mit einem gewaltigen Schrei dieses letzte Loslassen begrüßend. Ohne ein Quentchen Furcht stürze ich und falle wie ein Stein. Schneller und schneller kommen Wiesen und Wälder auf mich zu. Ich fliege nicht, ich falle. Nicht ich bin es, der diesen Prozess kontrolliert. Andere, elementarere Kräfte sind jetzt am Wirken. Ich kann nichts, aber auch gar nichts an dem, was geschieht, beeinflussen, und dennoch ist dabei keine Furcht. Voller Vertrauen falle ich und falle und falle ins Bodenlose ...

Vom Physiker zum Körpertherapeuten

Als ich Mitte dreißig war, arbeitete ich als Physiker in der Entwicklungsabteilung eines großen Elektokonzerns. Ich hielt mich für ziemlich sportlich und hatte gerade mit Aikido angefangen. Dennoch fühlte ich mich steif und unbeweglich und litt unter häufigen Rückenschmerzen, die sich mehrmals jedes Jahr bis zu massiven Lumbalgie (Hexenschuss) steigerten. Ich erinnere mich, dass einmal sogar der Notarzt kommen musste, um mir Muskelrelaxantien zu spritzen, da ich mich überhaupt nicht mehr bewegen konnte. Mein Körper fühlte sich an wie im eisernen Griff spastischer Muskelkontraktionen gefangen. Natürlich unternahm ich das Übliche, bekam Massagen verschrieben und konsultierte mehrere Orthopäden. Dabei wurde ein Beinlängenunterschied von fast zwei Zentimetern und ein Diskusprolaps L4/L5 diagnostiziert. Computertomographie war damals noch nicht sehr verbreitet, sonst wären wahrscheinlich noch weitere beunruhigende Sachverhalte festgestellt worden. Und was passierte therapeutisch? Ein Orthopäde wollte mir zum Ausgleich meiner verschiedenen langen Beine Einlagen verschreiben, ein anderer meinte, ich solle mich auf keinen Fall allzu sehr sportlich betätigen, da sonst schnell eine Operation an der Wirbelsäule fällig sein könnte.

Natürlich war ich beunruhigt und verzweifelt, das konnte ja nicht die Perspektive für mein weiteres Leben sein.

In dieser Situation begegnete ich der Isogai-Therapie. Mitte der achtziger Jahre hatten wir auf einer Aikidotrainingsreise nach Japan den Aikidomeister Nobuyuki Watanabe Shiha vom Hombu Dojo in Tokio kennen gelernt, der bald darauf von uns eingeladen wurde und für einen längeren Aikidolehrgang nach München kam. Außer Aikido brachte er die Isogai-Therapie mit. Für die meisten von uns war es eine Offenbarung, im ganzen Körper aus- und aufgerichtet zu werden und mit diesem neuen Körpergefühl zu beginnen uns zu bewegen.

Für mich selbst begann eine entscheidende Zeit der Beschäftigung mit meinem Körper, seinen strukturellen Verschiebungen und den dadurch ausgelösten Beschwerden. Ich registrierte erstmals bewusst die Bewegungseinschränkung meines linken Hüftgelenkes, meinen Beckenschiefstand und die dadurch hervorgerufene Skoliose, die sich nach oben bis zu einer für mich damals typischen Schrägstellung von Hals und Kopf fortpflanzte. Plötzlich konnte ich auch auf alten Fotos meine verschobene Körperstruktur erkennen und erinnerte mich, dass ich schon als Kind beim Brustschwimmen meine Beine niemals symmetrisch bewegen konnte. Wahrscheinlich war ich schon mit einer mäßiggradigen Hüftgelenkdysplasie, einem sehr verbreiteten Geburtsfehler, auf die Welt gekommen. Aber ich begann nicht nur die tiefen Ursachen meiner Probleme zu verstehen, ich hatte jetzt auch Mittel an der Hand, mich davon zu befreien, und das tat ich. Im folgenden Jahr reiste ich für mehrere Monate nach Japan, ließ mich von Watanabe Sensei nochmals intensiv in die Selbstbehandlung nach der Isogai-Therapie einweisen und praktizierte sie dann mehrere Jahre lang regelmäßig.

Es dauerte eine Weile, bis die Inputs zur Umstrukturierung meines gesamten Körpergefüges und meiner Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu greifen begannen. Aber irgendwann konnte ich es selbst sehen: Meine Schiefheiten nahmen ab, mein Becken stellte sich horizontaler, meine Beinlängen glichen sich an und vor allem - meine Beschwerden nahmen ab. Ich begann mich in meinem Körper wieder wohl zu fühlen, es war als sei ich wieder zu Hause angekommen. Es ging sehr tief. Es ging so tief, dass ich einige Jahre später meinen alten Beruf verließ, mich weiteren Ausbildungen in Körpertherapie unterzog und die Heilpraktikerprüfung ablegte. Ich begann, meinen Traum zu leben und als Körpertherapeut und Aikidolehrer zu arbeiten. Die Isogai-Therapie wie auch einzelne einfache Übungen daraus für das selbständige Arbeiten wurden zu einem festen Bestandteil meiner Arbeit als Körpertherapeut.

Mitte der 90-er Jahre

Seit etwa zehn Jahren nun schon begleitet und inspiriert mich [Jean Gebser](#), der als einer der Ersten an einer systematischen Entwicklungsgeschichte des menschlichen Bewusstseins arbeitete. Aber auch seine Gedichte und seine sehr ungewöhnliche Lebensgeschichte bringen in mir Vieles zum Klingen und ermutigen mich, mein eigenes „Anderssein“ zu leben. In Band 7 seiner Gesamtausgabe schreibt er auf S. 261:

„Es ist eines nötig: Einmal in seinem Leben wenigstens eines ganz getan zu haben. Ganz. Mit allem Einsatz. Bis zum stärksten Verlust. Bis zur endgültigen Aufgabe des eigenen Ichs. Einmal über sich selbst hinauspringen und an die Himmel rühren. Einmal die Spannung so weit zu treiben, dass es nur noch das Entweder-Oder gibt. Wenn man da hinüber kann, dann kann man durch.“

Herbst 2000 beim KI-Retreat in der Toskana

Das Entscheidende ist, ob jemand bereit ist, seinen Widerstand gegen Veränderungen aufzugeben. Ohne diese Bereitschaft wird keine Körpertherapie, kein Bewegungstraining und auch keine spirituelle Aktivität zu irgendeiner wesentlichen und dauerhaften Änderung führen.

Juni 2002

- „Körperbewusstheit“ ist wichtig, um zu erkennen, was gut für uns ist und was nicht. Wir brauchen dieses Wissen. Aber es nutzt uns nur, wenn wir es umsetzen, es leben. Dazu ist noch nötiger die „Körperpräsenz“. Wir sollten möglichst zu jeder Zeit in unserem Körper präsent sein, nur dann kann die Körperbewusstheit Wirkung entfalten.
- Im Aikido ist der Austausch das Interessante. Die Übung steckt nicht in der Technik und ihrer Beherrschung, sondern in der „Luft“ zwischen beiden Übenden. Überhaupt finde ich, dass die interessanten Dinge des Lebens in Zwischenräumen passieren.
- „Die meisten Menschen gehen sich selber aus dem Weg. Wahre Menschen sind immer zu sich selbst unterwegs.“ Jean Gebser

September 2002, KI-Retreat in Sasso Pisano in der Toskana

In diesem Jahr veranstalte ich wieder ein Retreat in der Toskana mit einer Gruppe meiner Aikidoschüler und Klienten. „Retreat“ bedeutet eine Zeit des Rückzugs von unserer normalen Geschäftigkeit, eine Zeit intensiver und möglichst unabhäenger Konzentration auf Dinge, die für unser Leben wesentlich sind. Ziel des Retreats ist es, Körper und Geist durch ein intensives Trainingsprogramm zu reinigen und mit Energie anzufüllen. Sind diese grundlegenden Aspekte unserer menschlichen Existenz unbehindert, in Harmonie und kraftvoll, dann überleben wir nicht nur, sondern dann bringen wir in unser Leben Klarheit, Offenheit und Freude und tragen so zu unserem und dem Wohlergehen anderer bei.



Dazu verbringen wir sieben Tage zurückgezogen auf einem Berg in zwei Häusern, die guten Freunden von mir gehören und konzentrieren uns frei von der üblichen Geschäftigkeit und unseren gewohnheitsmäßigen Ablenkungen auf spezielle Übungen für den Körper (Haltung und Bewegung), für die Energie (Atmung und Stimme) und für den Geist (Achtsamkeit und Gewahrsein).

Womit wir uns im Retreat beschäftigen:

- Den Körper entspannen und ausrichten
- Richtig stehen und richtig gehen
- Den Atem befreien
- Bewegung und Atmung koordinieren
- Die Stimme befreien
- Kiai - die Projektion des Ki mit der Stimme
- Den Geist durch Achtsamkeit ausrichten
- Gewahrsein und Bewegung verbinden

- Misogi-no-ken (das Schwert als Instrument der Reinigung)
- Chinkon-kishin (den Geist sammeln und in der Heiligkeit des Lebens ruhen)

Der Retreatort:

Der Platz für das KI-Retreat könnte kaum geeigneter sein: Ein einzeln gelegenes Anwesen hoch an einem Berghang in der südlichen Toskana. Mit seinem weiten Blick über die toskanische Landschaft und ganz besonders durch seine Ungestört-heit bietet dieser Platz ideale Bedin-gungen, um Körper, Stimme und Geist zu reinigen und mit Ki anzufül-len.



Mai 2003

Anfang des Monats ist Thomas Geist gestorben, der mir ein guter Dharmafreund war. Tom war der brillante Dolmetscher bei den meisten Retreats mit Sogyal Rinpoche und übersetzte auch Thich Nhat Hanh, wenn er in München war. Tom hatte neben Sogyal Rinpoche's „Tibetischem Buch vom Leben und vom Sterben“ auch das „Tibetische Totenbuch“ und viele andere wichtige Texte übersetzt. Er gehörte zu den Gründern der „Lotusblätter“, aus denen später „Buddhismus aktuell“, die Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union hervorging.

Ich bewunderte Tom, der einige Tage vor seinem Tod auf die Frage wie es ihm ginge antwortete „Ich habe ein wenig Reisefieber“. Danke, Tom, du warst für mich ein sehr wichtiger Begleiter auf meinem Weg in den Dharma.

Dordogne, Frankreich August 2003

Morgens ist es schon dunstig und eine leichte Vorahnung des Spätsommers klingt an. Danach ein herrlich warmer und sonniger Tag. Nachmittags mache ich wieder einen Radausflug auf der schnurgeraden und nahezu verkehrsfreien Route Napoleon südlich von Thiviers und treffe dort einen belgischen Jakobspilger. Erst sehe ich ihn als einen winzigen Punkt weit vor mir mitten auf der Straße gehen und als ich auf seiner Höhe bin grüße ich ihn und radele eine Weile im Schrittempo neben ihm her.

Er erzählt mir, er sei schon vor Wochen von zu Hause in Belgien aufgebrochen und den ganzen Weg über Vezelay bis hierher nach Westfrankreich gegangen. Er scheint in einer Lebens- und Beziehungskrise auf den Weg gegangen zu sein, welcher Art sie ist, bleibt un-ausgesprochen. Jedenfalls lässt er erkennen, dass er lange mit sich gehadert habe, ob seine Pilgerschaft nicht eine „Flucht“ sei. Ich gebe zu bedenken, vielleicht sei sie in dieser Situation für ihn eine „Zuflucht“. Vielleicht müsse er wieder seine Basis, seinen Kern finden, das, was für ihn wesentlich und damit wesensgemäß sei. Bei einer Flucht stehe doch das, von dem man sich wegbewegt, im Vordergrund. Bei einer Zuflucht zähle aber das, wohin man Zuflucht sucht. Wenn es sein Eigenstes und Innerstes sei, dessen er sich wieder versichern wolle, dann sei seine Pilgerschaft doch vielleicht das momentan Heilsamste für ihn.

Er ist ganz dankbar für diese Sicht seines Problems und wie ich so neben ihm herradele, mitten auf der Straße, während er mit seinem Rucksack und Stock geht, ich habe einen nackten Oberkörper und freue mich an der Sonne und Luft auf meiner Haut, da bin ich ganz bei mir, vollkommen im Einklang mit mir und sage schnell „Bon Courage“ und radele los auf der schnurgeraden Route Napoleon, sehe ihn nach fünf Minuten noch ganz klein weit hinter mir, wie er mitten auf der Straße geht. Ich höre nur die Reifen singen auf dem rauhen As-phalt.

Dordogne, Frankreich August 2003

Langer Ausflug mit dem Fahrrad nach Süden über Savignac les Eglises, dann etwas an der Isle entlang. Es wird wieder ein wundervoll sonniger Nachmittag, ich fahre nur mit kurzer Hose bekleidet und mit nacktem Oberkörper. Bade an schöner Stelle mit flachen Steinplatten am Ufer und beobachte einen Käfer, der wie verrückt im Kreis herumrennt, auf den Rücken fällt, Schwierigkeiten hat, wieder auf die Beine zu kommen und endlos so weitermacht. Vielleicht nehmen uns Wesen wahr, denen unsere Art zu leben ebenso verrückt erscheint wie mir das Verhalten des Käfers. Wenn sie tatsächlich höherentwickelt sind als wir, dann werden sie uns mit Mitgefühl bei unserem sinnlosen Herumgerenne zusehen – wohl wissend, dass nur wir selbst diesem ganzen Irrsinn ein Ende machen und uns davon befreien können.

Dordogne, Frankreich August 2003

“Wie eine Biene den Nektar sucht
bei allen Arten von Blumen,
suche die Lehren überall.
Wie ein Reh,
das einen ruhigen Platz zum Grasen sucht,
suche die Abgeschlossenheit,
um all das zu verinnerlichen,
was du gesammelt hast.
Wie ein Verrückter
jenseits aller Grenzen,
geh, wohin du auch willst,
lebe wie ein Löwe,
völlig frei von jeder Angst.“

Ein Dzogchen-Tantra

Dordogne, Frankreich August 2003

Am Nachmittag wieder mit dem Rad über St. Germain des Prets, weiter Richtung Excideuil und dann hinunter an die Isle. Wieder zu meiner Stelle mit den Steinplatten am Fluss. Sitze



nach dem Baden dort und lasse mich von der Abendsonne wärmen. Das ist meine liebste Zeit: der späte Nachmittag an einem Sommertag, wenn die Steine ihre gespeicherte Sonnenenergie abstrahlen und die Wärme noch tief in den Körper eindringt. Ich bin wahrscheinlich mit einem Sinn für diese Körperfreuden geboren. „Körperwollen“ hat einmal ein Astrologe als mein persönliches Prinzip bezeichnet. Ich brauche dieses Erleben, und es tut ihm keinen Abbruch, wenn es mit körperlichen Anstrengungen

verbunden sein sollte, das ist die Würze. Es hat nichts mit Leistung oder etwas Besonderem zu tun, es ist einfach die Freude an der körperlichen Existenz, an den Bewegungen und Empfindungen des Körpers. Es ist eine Weise, in der Welt zu sein, möglichst intensiv ver-

bunden mit diesem unergründlichen, wunderbaren, schmerzzerzeugenden, lustspendenden, alternden und mit Sicherheit sterben werdenden zeitweiligen Zuhause, das wir unseren Körper nennen.

August 2004

Auf dem Chemin d'Arles, einem südfranzösischen Teil des Jakobsweges

Ich breche wieder um sieben Uhr auf, die Bar hat noch geschlossen, die Boulangerie auch, also gehe ich einfach los. Es ist wieder einer dieser milden Sommermorgen, die Sonne kommt gerade hinter den Bergen im Osten hervor und es ist einfach eine Freude, zu gehen. Jemand nutzt schon die kühlen Morgenstunden zur Arbeit auf seinem Feld und verbrennt Gestrüpp. Der Rauch steigt in einer senkrechten Säule in den wolkenlosen Himmel. Als ich Usclas-du-Bosc erreiche, ist der Tag voll erwacht, ein cafe au lait täte jetzt gut, aber im Ort gibt es weder Bar noch Laden. Also frühstücke ich aus dem Rucksack. Heute werde ich nur bis nach Lodève gehen, das ist eine kurze Etappe und dort kann ich bequem einkaufen.

Oberhalb von Usclas-du-Bosc steht am Chemin eine Marienstatue von der aus man das ganze weite Land überblicken kann. Vor ihr eine Bank, ein wunderbarer Platz zum Schauen und Rasten. Im Osten erheben sich in den unterschiedlichsten Blautönen die Berge, durch die ich gestern kam. Nach Süden zu wird das Land hügeliger, flacher und verliert sich am Horizont in hellem Dunst. Es ist für mich immer ein eigenartiges Gefühl, wenn ich nach einigen Tagen auf dem Weg von einer hohen Stelle aus die Landschaft überblicken kann, durch die ich gegangen bin.



Wie weit man mit vielen kleinen Schritten kommen kann, wenn man einem Weg folgt. Die Topologie eines Weges zu erfahren, seine Auf- und Abs, die Mühen und Freuden, die sich erst beim Gehen so sinnlich-konkret entschlüsseln und von denen man von Tag zu Tag sicherer weiß, dass das eine ohne das andere nicht zu haben ist. Keine andere Art der Fortbewegung ist damit zu vergleichen, auch nicht das Radfahren. Es ist nicht nur die langsamere Geschwindigkeit, mit der die Dinge sich auf uns zu und wieder von uns wegbewegen, die Entschleunigung. Der Gebrauch des ganzen Körpers ist anders, unsere Beine tragen uns und alles was wir bei uns haben und unsere Wirbelsäule steht senkrecht. Die Füße auf der Erde, der Kopf im Himmel, verbunden durch eine senkrechte Achse, entlang der unser Zentralnervensystem ausgerichtet ist: Das ist eine verkörperte Metapher für unsere Existenz als Menschen zwischen Himmel und Erde.

Den vollständigen Bericht über meine Pilgerreise auf dem Chemin d'Arles finden Sie in der Infothek auf meiner website unter dem Titel „[Wege entstehen beim Gehen](#)“.

Auf dem Chemin d´Arles, Südfrankreich August 2004

Manchmal wundert es mich, wie viel Bewegung Menschen erzeugen, um vor dem zu fliehen, was sie insgeheim am meisten wünschen. Yvonne aus Paris flog letztes Jahr für zwei Wochen nach Sansibar zum Tauchen, nächstes Jahr möchte sie nach Bhutan, jetzt geht sie für drei Tage den Chemin und selbst das Gehen auf dem Chemin de Saint Jacques macht sie zu einer rekordverdächtigen Veranstaltung. Sie wirkt auf mich wie eine Getriebene, die auf der Flucht vor sich selbst ist. Jede Lücke, jeder Zwischenraum muss mit Betriebsamkeit aufgefüllt werden, denn in den Zwischenräumen könnte man sich selbst begegnen. Bei der Flucht bewegt uns das, was wir vermeiden wollen, zwischen das und uns wir möglichst viel Abstand bringen wollen. Zuflucht dagegen hat eine völlig andere Antriebsenergie, einen anderen Treibstoff, es ist die Bewegung auf etwas zu, ihr Motiv ist die Abstandsverringerung, das Sich-auf-etwas-zu-Bewegen mit dem Ziel, sich letztlich damit zu verbinden. Während Fluchtbewegungen zwangsläufig immer schneller werden müssen, um wenigstens noch die Illusion ihrer Wirksamkeit aufrecht zu erhalten, braucht die Zufluchtsbewegung Entschleunigung und ein gewisses Maß an Absichtslosigkeit. Den Weg gehen ist für mich Zuflucht bei sich selbst suchen.

Auf dem Chemin d´Arles, Südfrankreich August 2004

Es hat nach dem Regen der beiden letzten Tage aufgeklart, ist frisch und sonnig. Ich befinde mich jetzt auf den Ausläufern der Berge des Haut Languedoc, die Hochebene, die ich an den vorangegangenen Tagen durchwandert habe, fällt allmählich nach Westen in eine weite Ebene ab, in der Castres liegt. Ich gehe jetzt hauptsächlich durch Buchenwald. So wie es Tage gibt, an denen man seine eigene Schwere buchstäblich an sich ziehen fühlt, so gibt es auch Tage, an denen alles an Gewicht von einem abgefallen zu sein scheint. Es ist mir so, als verstärkte das Auf-dem-Weg-Sein beides, intensiviere das Empfinden fast bis zum Extrem. Heute gehen die Beine fast von alleine, jeder Druck irgendetwas zu schaffen oder irgendwo anzukommen ist von mir abgefallen, die Zeit tritt in die Zeitlosigkeit ein und jeder Schritt tut gut. Mittags liege ich im Schatten einer Eiche, habe mir den Schlafsack herausge-



holt und untergelegt und schaue nach oben ins Laub des Baumes. Die Sonne glitzert durch das Laubdach, mal spüre ich ihre Wärme auf meinen Oberschenkeln, mal auf meinem Bauch.

Später am Nachmittag, einige Kilometer vor Boissezon, trete ich aus dem Wald heraus und traue meinen Augen nicht. Vor mir fallen die Berge des Haut Languedoc sanft und bewaldet nach Westen ab und dort erstreckt sich eine unglaublich weite Ebene bis zum Horizont, an dem in südlicher Richtung die Pyrenäen mehr zu erahnen als zu sehen sind. Es ist eine mich in diesem Moment vollkommen überwältigende herzöffnende Weite, ungeheurer offener Raum und aus mir brechen die Tränen hervor. Dieser unglaubliche Eindruck offen daliegenden Landes vor meinen Augen, vor meinen Füßen, hat die innere Weite inspiriert, die Tränen schießen mir aus den Augen. Wir können im »Außen« erst erkennen, was wir »innen« gefunden haben - es ist, als ob die Kindweite die Mutterweite erkannt hätte und in ihre Arme gelaufen wäre. Mein Lieblingsphilosoph Jean Gebser kommt mir wieder in den Sinn und seine Beschreibung eines Briefes von Petrarca über dessen Besteigung des Mont Ventoux im Rhonetal im Jahr 1336 und von der Erschütterung, die der dadurch hervorgerufene Einbruch des Raumempfindens in das damals noch unräumliche mittelalterliche Bewusstsein auslöste.

Auf dem Chemin d'Arles, Südfrankreich August 2004

Heute Morgen konnte ich etwas länger schlafen, heute ist Sonntag. Die Frühmesse im Benediktinerkloster d'En Calcat, in dem ich übernachtet hatte, beginnt statt zwanzig nach sechs erst eine Stunde später. Danach ein karges Frühstück wieder zusammen mit den Mönchen und als ich dann von der Abbaye aufbreche, ist es fast zehn Uhr. Das Hochamt beginnt, die Glocken läuten, die Leute aus der Umgebung strömen in die Kirche und mich zieht es hinaus. Jetzt den Geruch der Feuchtigkeit der Nacht wahrzunehmen, bevor die Sonne sie aufgezehrt hat, offenes Land vor mir zu haben und ein Bein vor das andere zu setzen, das ist jetzt mein Gottesdienst, das ist mein Hochamt. Ich lasse meine Seele fliegen.

Vielleicht hat es der Gesang der Benediktinermönche in der Frühmesse ausgelöst, jedenfalls taucht heute beim Gehen der „Gesang der Verwirklichung“ von Dudjom Rinpoche, einem Mitte der achtziger Jahre verstorbenen großen tibetisch - buddhistischen Meister, in meinem Geist auf. Er war einer der Lehrer von Sogyal Rinpoche, bei dem ich an vielen Retreats teilgenommen hatte. Jede Zeile davon kann ich auswendig, einige davon bewegen sich jetzt beim Gehen in meinem Geist:

Gesang der Verwirklichung

„Der ursprüngliche Grund des Selbstgewahrseins ist unbewegt und unverändert.
Des Absoluten Entfaltung von allem was entsteht, ist weder gut noch schlecht.
Da reines Gewahrsein des Jetzt der wahre Buddha ist,
finden wir in Offenheit und Zufriedenheit den Meister in unserem Herzen.
Wenn wir erkennen, dass dieser unendlich natürliche Geist
das wahre Wesen des Meisters ist,
dann gibt es keinen Grund für verhaftete Gebete oder künstliche Beschwerden.
Durch Entspannen in ungezwungenem Gewahrsein,
dem freien und offenen, natürlichen Zustand,
erlangen wir den Segen absichtsloser Selbstbefreiung all dessen was entsteht.
Buddhaschaft wird nicht erlangt durch konstruierte Dharmas,
Meditation, vom Geist gemacht, vom Intellekt verfertigt, ist der betrügerische Feind.
Hängen an Stil und Gebaren wird jetzt zerstört mit verrücktem Loslassen.
Dies Leben sei verbracht im Zustand rückhaltloser, nackter Leichtigkeit.“

(Dudjom Rinpoche)

Oktober 2004

Gedanken zum Aikido:

- Aikidopraxis muss etwas „Aufweckendes“ haben, sie muss immer frisch sein. Unser Aikido sollte in jeder Übungsstunde neu entstehen. Nur wenn Aikido sich nicht zu festgelegten Formen verfestigt, erlangt man Zugang zur Essenz.
- Wenn die Essenz des Aikido verstanden wird, kann sie beginnen alle Lebensbereiche zu durchdringen.
- Die „Essenz des Aikido“ ist unsere ursprüngliche Natur.
- Es ist unser Gewahrsein, das wir in die Praxis bringen, das zählt. Unser Sein ist entscheidend, nicht unser Tun.
- Das „Herz der Dinge“ ist sehr leicht. Wir können es ohne Schwierigkeiten tragen, denn es trägt uns.
- Damit Praxis wirkt, braucht es Zeit. Auch eine Gurke, die nur kurz in Essig getaucht wird, wird so noch nicht zu einer Gewürzgurke.
- Ein Aikido, das sich nicht als Verhalten im täglichen Leben zeigt, wofür sollte das gut sein? Der „Weg der Harmonie“ sollte sich auch außerhalb des Dojos manifestieren, sonst wird nur eine neue Strategie des Egos daraus.

Auf dem Berg in der Toskana



- Das Dojo ist mehr als ein Gebäude. Es ist Raum, in dem wir uns selbst zum Ausdruck bringen. Es ist mehr als ein räumlicher Raum Es ist ein Ort, an dem viel Platz für persönliches Wachstum ist.
- Wachst aufrecht in den Himmel, das ist alles.
- Mit unserer Verbeugung drücken wir unsere Wertschätzung aus.
- Vollständig gegenwärtig sein, im Fühlen und Wahrnehmen, nicht im Denken zu sein, das ist es, was uns an einer guten Trainingsstunde erfrischt.
- Ein Krieger rennt nicht mit dem Kopf gegen die Wand. Er nimmt die Wand wahr und geht darum herum oder, wenn er ein geübter Krieger ist, durch sie hindurch.

April 2005

- Die Intuition bezieht ihr Wissen aus einer anderen Quelle als das Denken. Wenn das Denken sich auf seine Inhalte bezieht wie ein konzentrierter, fixierender Blick auf sein Objekt, dann entspricht der Intuition der weiche, nichtfixierende 360-Grad Rundum-Panoramablick. Konzentration schließt alles Nichtrelevante aus. Intuition schließt nichts aus, denn Ausschluss setzt Grenzziehung voraus, Intuition kennt jedoch keine Grenzen.
- Aikido ist nur auf der äußersten Ebene ein Set von Techniken. In der Essenz ist es ein Zustand. Ein Zustand, in denen wir einzutreten üben, indem wir ins Dojo gehen, uns umziehen, uns verbeugen und mit dem Training beginnen.
- Obwohl ein Muskel seine Kraft nur entfalten kann, indem er sich zusammenzieht, kommt jede wirkliche Kraft aus einem Ausdehnen. Löse dieses Paradoxon.

Mai 2005

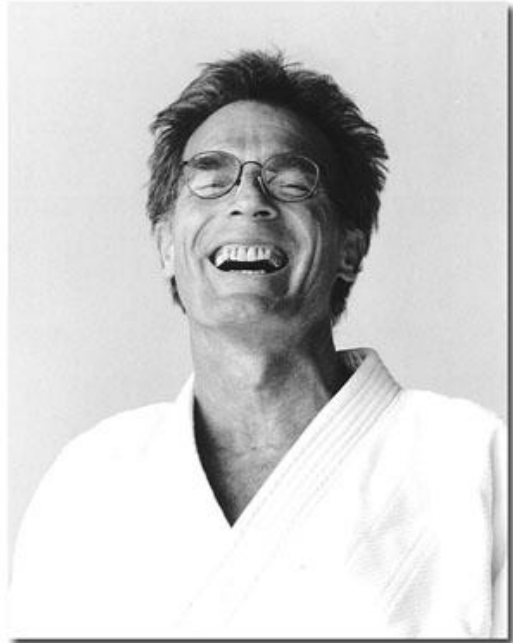
Wenn wir älter werden, manifestiert sich in uns mehr und mehr das, was wir sind, wie wir schon seit langer Zeit leben, es tritt mehr und mehr in Erscheinung, in unserer Energie, in unserem Geist, in unserem Körper. Natürlich sind wir Umständen unterworfen, können wirklich krank werden, einen Tumor bekommen oder ähnliches. Aber selbst wie wir dann damit umgehen, hängt von uns ab. Sogyal Rinpoche formulierte es so: *„Was wir im Leben getan haben formt uns zu dem, der wir sind, wenn wir sterben. Und alles, wirklich alles, zählt.“*

Das ist meine Sicht des Lebens, ich betone die eigene Verantwortung und dass wir Gestalter unseres Lebens sind, natürlich mit Demut und dem Bewusstsein, dass es etwas Größeres als unser Ego gibt. Aber dieses Größere ist uns nichts Fremdes, es ist in uns, unsere Essenz, unser Seinsgrund, der erkannt und verwirklicht werden will.

Februar 2006

- Die Aufgabe eines Aikidomeisters ist es nicht, zur Schau zu stellen, was er alles kann, sondern durch seine Kunst seine Schüler zum Leben zu erwecken.
- Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir existieren in einem Netz aus Zeit und Raum. Aikidopraxis ermöglicht es uns, dieses Netzwerk immer präziser zu erfahren.
- Unsere normalen Positionen des Wachseins sind Stehen und Sitzen. Im Aikido beziehen wir den Boden mit ein. Wir erforschen wie der Körper in der Bewegung zwischen Sitzen und Stehen funktioniert. Dafür ist es nützlich, die Bewegungen in Zeitlupe auszuführen.

- Die Bedeutung von Gegensätzen: Um den Pfeil nach vorne zu schießen, musst du die Sehne nach hinten ziehen. Erst wenn in einer Bewegung Gegensatzpaare enthalten sind, wird sie effektiv *und* leicht. Zum Beispiel wenn man sich setzt. Erst im Stand ein wenig nach oben strecken und dabei einatmen. Dann sich setzen und erst nach Ende der Bewegung ausatmen.
- Gegensätze und Atmen: Du kannst nicht tief einatmen, ohne zuvor gründlich ausgeatmet zu haben. Tatsächlich ist das Geheimnis guten Atmens einfach gutes Ausatmen.
- Schwertübungen: „Stecke die Kraft in deinen kleinen Finger.“ Der kleine Finger ist dabei der wichtigste Finger. Das versteht man erst nach längerem Schwerttraining.
- Was ist die „Essenz des Gehens“?
- Bewegungen sollten „geschmeckt“ werden. Es geht um die elementaren Empfindungen des Körpers.
- Aikido kann nur mit dem Körper, nicht mit dem Kopf verstanden werden. Das erklärt, warum so viel Üben notwendig ist, um Fortschritte zu machen. Siehe dazu auch meinen Essay [„Aikidotraining und Neurobiologie“](#).
- Erst wenn wir vollständig im Körper präsent sind, können wir über den Körper etwas lernen, das über den Körper hinausgeht.
- Auch wenn es sehr sportlich geübt werden kann, ist Aikido kein „Sport“.



Juni 2006

Die Entwicklung unseres Aikido sollte erfolgen vom Festen zum Flüssigen, zur Luft und schließlich zum leeren Raum. Jede Phase benötigt Jahre ernsthaften Übens.

Oktober 2006

Wenn ihr in eurem Körper existiert, dann kommt ihr in der Gegenwart an, und das ist die einzige Dimension, die real existiert und die zählt. Vergangenheit und Zukunft sind gedankliche Fiktionen, die als Fiktion wiederum nur in der Gegenwart gedacht werden können.

Dezember 2006

Alle reden immer von Interessenspolitik und meinen damit nur die allermateriellsten Interessen. Als gäbe es nicht eine Hierarchie von Interessen, deren grundlegendste aber beileibe nicht wichtigste Ebene die materiellen Interessen sind. Siehe Maslow: Motivation und Persönlichkeit.

Januar 2007

Jede Kunst verwendet das ihr entsprechende „Material“, um über das Material hinauszugehen, um etwas auszudrücken, das das Materielle transzendiert. So auch Aikido.

März 2007

Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis leiden nicht an „Krankheiten“, sondern an sich selbst. Immer mehr Leiden und Beschwerden unserer Zeit sind nicht Folgen von Krankhei-

ten, sondern von Lebensweisen. Sie sind Folgen unserer individuellen und kollektiven „Selbstentlebung“. Deshalb kann die Schulmedizin wenig dagegen tun. Es liegt weder in ihrem Horizont, noch in ihrer Macht, an die Ursachen zu gehen, die Lebensweisen. Das ist wirklich ein Schlüsselthema für unsere Zeit. Eine tiefgehende Veränderung ist nötig, mit der jeder Einzelne bereits heute in seinem eigenen Leben anfangen kann und in deren Folge dann mit Erreichen einer „kritischen Masse“ neue allgemeine Lebensweisen entstehen können.

April 2007

Der Körperverlust in unserer Kultur ist am schwersten zu überwinden dort, wo er sich hinter einem Körperkult verbirgt.

Chalkidike, Griechenland April 2007

Oft arbeite ich mit Menschen, die am Älterwerden leiden. Wir alle werden älter und das Älterwerden ist verbunden mit dem Loslassenmüssen. Wir können manches nicht mehr tun



oder nicht mehr so tun wie früher. Und es wird der Zeitpunkt kommen, an dem wir unser ganzes Leben loslassen müssen. Das rechte Loslassen scheint also nicht so ganz unwichtig zu sein, doch wie lerne ich das? Worin besteht der Unterschied zwischen Loslassen und Verzicht? Vielleicht darin, dass wirkliches Loslassen ganz natürlich und ohne Bedauern erfolgt, so wie ich nach Jahren meines nachgeholtten Motorradtraums meine geliebte 500er Yamaha ohne viel

Nachdenken verkauft hatte. Dieses Thema war ausgelebt worden und hatte sich erfüllt. Das scheint mir das richtige Wort zu sein - erfüllt, es war voll, da gab es kein Empfinden von Mangel mehr. Vielleicht ist es dieses Gefühl von Mangel, das bei jedem Verzicht, und erfolgte er auch aus den ehrenwertesten Motiven, im Untergrund bestehen bleibt. Da ist etwas nicht gelebt worden, nicht nach außen gebracht, ausgedrückt worden, etwas was zu meinem Leben gehört hätte. Vielleicht können wir am besten das loslassen, was wir voll gelebt haben, und wenn es an sein Ende gekommen ist dann auch unser Leben selbst. Denn man kann nur ohne Bedauern loslassen, was man besessen hat, etwas was nicht zu einem gehört, kann man nicht loslassen. Was ist die Triebkraft hinter dem Loslassen? Die Akzeptanz des Natürlichen, so wie der Baum im Herbst seine Blätter ohne Bedauern loslässt. Und was ist die Triebkraft hinter dem Verzicht? Angst?

Juni 2007

Jean Gebser taucht wieder in meinem Geist auf (Bd.7, S.27):

„Alles Blühen
meint schon den Tod.
Nur die sich mühen,
sind wirklich bedroht.

Still fühlt der Baum
den zitternden Wind.

Wir denken kaum,
was wir eigentlich sind.

Blume denkt Blume,
und Tier denkt Tier.
Des Ackers Krume
Ist gewisser als wir.“

Sommer 2007

Tiefgehende Veränderungen und Loslassen sind *das* Thema in diesem Jahr. Nach 23 Jahren Leben im Isartal in der wunderbaren „Hüglinvilla“ in Ebenhausen mit ihrem einen Hektar großen Park und Wald ziehen wir aus. Die Erben wollen das Anwesen verkaufen und da hilft uns letztlich auch unser Mieterschutz wenig, denn ein Anwesen dieser Größe lässt sich nur in guter Zusammenarbeit mit den Eigentümern bewohnen und erhalten. Das alles lief fast zwanzig Jahre sehr gut mit ihrem inzwischen verstorbenen Vater, Herrn Dr. Hüglin, der ein großzügiger und gebildeter Mensch war und die Verantwortung zu schätzen wusste, die ich über viele Jahre für seinen Besitz übernommen hatte.



Zumindest den Abriss dieser 1913 erbauten historischen Villa und die Errichtung eines „Renditeobjektes“ auf dem großen Grundstück konnte ich gemeinsam mit einer Schäftlarnen Bürgerinitiative verhindern, indem es uns gelang, Denkmalschutz durchzusetzen. So konnte dieses Anwesen, in dem nach dem Krieg so prominente Persönlichkeiten wie Katja Mann, die

Ehefrau des Schriftstellers Thomas Mann, Kardinal Faulhaber, Gustav Gründgens, der Komponist Emmerich Kálmann und der Volksschauspieler Weiß Ferdl zu Gast waren, für die Nachwelt erhalten bleiben.

Mit dem Abschied von Ebenhausen bin ich dabei, mein gesamtes privates Leben neu zu erzeugen. Nach 23 Jahren Leben auf dem Land werde ich zurück in die Stadt ziehen und alleine leben. Ich freue mich auf das Wegfallen der vielen Verantwortung für Gemeinschaftsaufgaben, auf die kürzeren Wege und die Vereinfachung meines Lebens, jetzt wo ich spüre, dass ich älter werde. Da ist auch eine Portion Wehmut dabei, diesen Platz zu verlassen, an dem ich glückliche und schwere, freudige und manchmal zweifelnde aber immer sehr lebendige Jahre verlebt habe, in denen ich immer auch ein Stück von einem Traum von gemeinschaftlichem Leben vor mir sah. Vieles war idealistisch, manches haben wir verwirklicht und nun spüre ich, dass dieser Abschnitt meines Lebens zu Ende geht. Diese ganze Epoche meines Lebens bin ich nun dabei loszulassen, denn ich bin nicht diese Zeit. Ich bin mehr und auch anderes, das jetzt nach seinem Ausdruck sucht.

Herbst 2007

Hermann Hesse sagt:

„Ich lebe in meinen Träumen. Die anderen Leute leben auch in Träumen, aber nicht in ihren eigenen, das ist der Unterschied.“

„Man muss seinen Traum finden, dann wird der Weg leicht.
Aber es gibt keinen immer währenden Traum,
jeden löst ein neuer ab,
und keinen darf man festhalten wollen.“

Ich selbst bin nun dabei, meinen Traum für den nächsten Lebensabschnitt zu finden, und es wird der Traum sein, mich und diejenigen, die mit mir gehen wollen, mit ihrer Lebensfreude und ihrem Herzen zu verbinden.

November 2007

Das Wichtigste ist nicht die Perfektion unserer Übungen, sondern der Charakter unseres Bemühens. Wenn wir den Charakter aufrichtigen Bemühens sichtbar werden lassen, dann ist alles in Ordnung. Wir sollten dabei nicht zu ehrgeizig sein. Zuviel Ehrgeiz wird schnell zu einem Hindernis für unsere Entwicklung.

Im Winter 2007

Wenn beim Älterwerden der Körper auch älter wird, so sollte der Geist es nicht tun. Ein junger alter Geist sieht mehr nach vorne als zurück, obwohl es dort auf Grund des immer längeren gelebten Lebens möglicherweise einiges zu sehen gibt. Aber ein junggebliebener Geist ist mehr an dem interessiert, was vor ihm liegt.

Januar 2008

Unsere Haltung als Deutsche zum Holocaust sollte nicht „Schuld“, sondern „Schuldigkeit“ sein. Schuldgefühle sind auf Vergangenes bezogen und lähmend. Ein Gefühl für Schuldigkeit bewirkt dagegen Verantwortungsübernahme für die Zukunft.

Februar 2008

- Lebensthemen tauchen in unterschiedlichen Verkleidungen solange auf, bis wir sie „gelöst“ haben.
- Es gibt Lebenssituationen, in denen muss man hinter sich eine Türe zumachen, nicht zuknallen, sondern ruhig schließen.

März 2008

„Aber das Bewusstsein vorausgesetzt,
dass auch zwischen den nächsten Menschen
unendliche Fernen bestehen bleiben,
kann ihnen ein wundervolles Nebeneinander erwachsen,
wenn es ihnen gelingt,
die Weite zwischen sich zu lieben,
die ihnen die Möglichkeit gibt,
einander immer in ganzer Gestalt
und vor einem großen Himmel zu sehen.“

Rainer Maria Rilke

Brief an meine Aikidoschüler und -schülerinnen im Oktober 2008

Viele von euch haben schon vor Jahren begonnen, den Weg des Aiki zu gehen, die meisten mit mir als eurem Lehrer. Manche sind schon länger als zehn Jahre dabei, viele vier bis fünf Jahre. Andere sind erst in den letzten Jahren zu uns gestoßen. Wir sind beständig vorwärts gegangen, ihr und ich, und wir haben uns dabei hoffentlich verändert. Es ist sicher eine besondere Beziehung, die ihr mit mir als eurem Lehrer eingegangen seid, für mich ist es auf jeden Fall eine besondere Beziehung, die ich zu jedem von euch habe. Ich betrachte mich als etwas völlig anderes als ein Trainer in einem Sportverein, es ist viel tiefer, weil der Weg des Aikido ein viel tieferer ist. Warum tiefer? Weil Aikido als Weg die Kraft hat, uns mehr und mehr lebendig zu machen, uns zu dem oder der zu machen, der oder die wir wirklich sind und uns mit dem zu konfrontieren, was uns am vollständigen Lebendigsein hindert, um es ganz konkret und direkt zu überwinden und endlich hinter uns zu lassen. Das ist unser Weg zum Freisein.

Freisein von uns selbst, denn was wir für unser Selbst halten, ist unsere größte Beschränkung. Wir sollten immer wieder die Verfestigungen knacken, die wir im Leben beständig um uns herum schaffen, wenn wir spüren, dass sie von einer Hilfe zu einer Beschränkung geworden sind. Wenn das, was einmal passte nicht mehr passt, weil wir selbst gewachsen sind. Immer wieder neu geboren werden, immer wieder sich selbst neu erzeugen. Der Traum, der uns bislang leitete war der Traum unseres früheren Ich, wenn er nicht mehr passt, dann sollten wir ihn loslassen, damit Platz für unseren kommenden Traum entstehen kann.

So entwickeln wir uns und so gehen wir auf dem Weg weiter und drehen uns nicht im Kreis. Unser Leben ist zu kurz und zu kostbar, um es in Endlosschleifen zu verbringen. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe im letzten Jahr begonnen, mein gesamtes privates Leben neu zu erzeugen. Mein Umzug aus der Villa in Ebenhausen, wo ich länger als zwanzig Jahre gelebt hatte, nach München und die Trennung von meiner Frau waren eine gleichermaßen schmerzhaft wie befreiende Häutung.

Denn jeder von uns ist aus dem einzigen Grund auf diesem Planeten Mensch geworden, um so vollständig er selbst zu werden, wie es für ihn möglich ist. Aikido ist ein besonders kraftvoller Weg dazu. Um ihn zu gehen, brauchen wir kein besonderes Talent, keine spezielle körperliche Eignung, keine kurzfristigen Kraftanstrengungen, die sich früher oder später erschöpfen werden. Wir brauchen ein aufrichtiges Interesse uns selbst zu entwickeln, eine Hingabe an den Weg, was nichts anderes ist als eine Hingabe an unser innewohnendes Potential, das darauf wartet, zum vollen Erblühen gebracht zu werden. Wir sollten Aikido nicht als etwas Beiläufiges behandeln, etwas, was wir neben allen anderen Tätigkeiten auch noch drei- oder viermal im Monat machen. Denn Beiläufiges kann nur beiläufige Wirkungen erzielen. Setzt den Weg des Aiki in eurem Leben hoch an, dann wird er euch hoch belohnen.

Diesen Herbst stehen wieder Graduierungsprüfungen an und viele von euch haben sich dazu angemeldet. Das bedeutet, es ist an der Zeit, sich Rechenschaft abzulegen über die Entwicklung, die ihr seit eurer letzten Graduierung genommen habt. Normalerweise sind Prüfungen dazu da, zu zeigen, dass man etwas beherrscht. Meist wird das, was geprüft wurde, bald darauf vergessen, es kam nur auf das Erreichen einer formalen Bestätigung an, die man für etwas anderes brauchte.

Aikidoprüfungen und die daran geknüpften Graduierungen haben eine andere Bedeutung. Betrachtet sie als Initiationsritual in die nächste Stufe eurer Entwicklung. Seht sie als Wegmarken auf eurem Entwicklungsweg an, die euch dazu auffordern, den neuen Graduierungsstand durch beständiges Training auch wirklich auszufüllen in technischer und charakterlicher Hinsicht. Einen Grad verliehen zu bekommen bedeutet also nicht, dass man die diesem Grad zugeordneten Fähigkeiten nun beherrscht, sondern dass man beginnen kann, auf dieser Ebene zu trainieren.

Prüfung und Graduierung entsprechen einer Türe, die in den Raum des zugeordneten Trainingsniveaus geöffnet wurde. Danach gilt es dann, sich diesen Raum durch ernsthaftes und kontinuierliches Training anzueignen. Erfolgt das nicht, hört jemand danach mit ernsthaftem Training auf, dann bleibt die Graduierung ein wertloses Stück Papier, im Grunde hat sie nicht stattgefunden.



Natürlich sollte sich jeder gründlich auf jede Prüfung vorbereiten und sich ernsthaft mit den geforderten Techniken beschäftigt haben. Aber jeder bringt andere persönliche Voraussetzungen mit und daher gibt es keine Notwendigkeit zu einem „objektiven“ Vergleich des Trainingsstandes verschiedener Prüflinge. Ich vergleiche euch nicht mit anderen, sondern mit dem, der ihr bei eurer letzten Prüfung wart. Habt ihr euch verändert? Und wie? Wenn ihr zeigen könnt, dass euer Herz auf Aikido ausgerichtet ist, und das in eurem Training und auch in der Prüfung sichtbar wird, dann ist alles gut.

Bertram

Ki-Retreat in der Toskana, Juli 2009

Dies ist bereits das vierzehnte Retreat, das ich seit 1999 mit kleinen Gruppen hier in der Toskana durchführe. Diesmal wir haben wir uns zwei Wochen vorgenommen. Nach zehn



Tagen Retreat-Praxis mit Aikido, Körperarbeit und täglicher Meditation machen wir die Erfahrung, dass alle unsere Sinne Tag für Tag offener und klarer werden. Sind unsere Sinne gereinigt, dann intensiviert sich nicht nur unser Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen, dann reinigt sich auch unser Geist, er befreit sich zunehmend von der Dauerkontamination unseres "normalen" zerstreuten Denkens und wird klarer.

In diesem hier als [Audio-Datei wiedergegebenen Gespräch](#) auf

dem Retreat geht es darum, wie wir durch Meditation und Achtsamkeitspraxis unseren Geist und unsere Sinne klären können und welche Erfahrungen wir damit gemacht haben.

Eigentlich ist es falsch, Aikido in unser „normales“ Leben integrieren zu wollen. Richtiger wäre es, unser Leben auf Aikido auszurichten. Wir sollten uns darin üben, unser beschränktes Leben in die unendlich größere Essenz des Lebens einzufügen, denn nichts anderes ist Aiki, und nicht das Umgekehrte versuchen.

Februar 2010

Nun wieder etwas manifest Körperliches zu meiner ganzheitlichen Körpertherapie: Das Wesentliche an einem Gelenk ist nicht das Gelenk selbst, sondern es sind die Kräfte, die für ihre Funktion das Gelenk benötigen. Z.B. das Kniegelenk: Bei Problemen mit dem Knie aufhören, auf Menisken, Bänder etc. zu starren. Dazu die Funktionsweise untersuchen, die zu dem Problem geführt hat. Das gilt natürlich weniger bei Unfällen aber auf jeden Fall für alle Formen von Verschleiß und chronischen Beschwerden. Wie wird das ganze Bein bewegt, wie ist das Verhältnis zum anderen Bein? Das Becken, der Psoas, die Hamstrings, der Quadrizeps, der Tractus Iliotibialis. Ein Ausgleich dieser Kräfte heilt meist auf Dauer die Beschwerden.

Mai 2010

„Wer unbedingt gewinnen will hat schon verloren“. Titelidee für einen Presseartikel.

(Das habe ich dann im Oktober 2010 mit einem Workshop in der Uni Augsburg umgesetzt. Siehe den [zugehörigen Beitrag](#) in der Infothek meiner website.)

August 2010

Die Basis für wirkliche Zentrierung ist die Selbstwertschätzung und die Liebe zu sich selbst. Man sollte sich selbst mögen und ein warmes Gefühl für sich selbst haben. Dann kann man Andere gut in ihrem Sosein anerkennen.

September 2010

Botschaft zur Internationalen Aiki Friedenswoche 2010:

Today's inspiring message comes from Bertram Wohak Sensei, a 5th Dan who teaches Aikido and Bodywork in Munich, Germany. Originally a physicist, he operates a private body therapy office and is technical director of the Aikikan Biberkor dojo, which he founded in 1996. He is a Board member of Aiki Extensions and Bertram was one of the people who came up with the idea for Aiki Peace Week nine months ago (the other, Paul Linden Sensei of the US, was featured yesterday). He regularly teaches national and international workshops and retreats for Aikido, Ki-training and what he calls "Der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens". Here is his message:

"Those who think deeply about Aikido feel that they must participate in the establishment of a universal system of truth and justice. It is our duty to serve as messengers and guides for world peace and universal brotherhood."

Morihei Ueshiba

- Imagine the thousands of Aikido practitioners in hundreds of dojos around the world, who are at this moment celebrating their own kinds of Aiki Peace Week event.
- Imagine the enormous burst of creativity set free by our coordinated action.
- Imagine the fact that in Aiki Peace Week we can all share O'Sensei's legacy regardless of the political divisions and stylistic differentiation we have in the world of Aikido.
- Imagine a broader public that knows more about Aikido as a joyful practice of reconciliation, compassion, and nonviolence.
- Imagine what that could mean for you and your dojo.

- Imagine that from now on, every year, an even greater part of the worldwide Aikido community will celebrate Aiki Peace Week.
- Imagine the spirit of Aiki spreading out beyond our dojos to become fruitful at many levels, from personal to political.
- Imagine Aikido becoming an important and well known part of a “culture of peace”.
- Imagine that you are making a significant contribution for this to become reality.

(Die *International Aiki Peace Week* ist eine koordinierte weltweite Aktion von Aikidodojos in zeitlicher Verbindung mit dem Internationalen Tag des Friedens der Vereinten Nationen im September jeden Jahres. Sie fand erstmals 2010 statt. In diesem Startjahr beteiligten sich 340 Dojos aus 43 Ländern an dieser weltweiten Aktion).

Ein Gedicht zur Beerdigung von Anja Wilkens im Januar 2011

Für Anja Wilkens im Bardo

Mögen das Mitgefühl und die Liebe all derer
die hier zu deinem Gedenken versammelt sind,
dich einhüllen und auf deinem weiteren Weg begleiten.

Mögest du erkennen, dass du niemals alleine bist,
und dass deine Seele aufs Innigste
mit dem Rhythmus der Schöpfung verbunden ist.

Mögest du erkennen,
dass die Gestalt deiner Seele einzigartig ist,
und dass dein besonderes Schicksal
dein ureigenster Weg nach Hause ist,
in die vollständige Gegenwärtigkeit,
voller Licht und Mitgefühl, den Urgrund allen Seins.

Mögest du die Klarheit und den Mut haben,
all jenes, was dir im Leben und im Sterben widerfuhr,
und was dir jetzt begegnet,
als dein vollkommen Eigenes zu betrachten,
und es mit dem Mitgefühl und der Liebe annehmen,
mit der das Göttliche dich in jedem Augenblick gewahrt.

(Anja, eine langjährige Vertraute aus Aikido- und Buddhismus-Kreisen verstarb überraschend im Alter von 46 Jahren an Weihnachten 2010. Dieses Gedicht hatte ich für sie geschrieben und trug ich bei der Trauerfeier zu ihrer Beerdigung vor.)

April 2011

„Wenn man den Menschen besser behandelt als er ist, kann man ihn besser machen“, sagte Peter Häberle, Staatsrechtsprofessor und Doktorvater von Karl-Theodor zu Guttenberg kürzlich in einem Interview. Das ist auch stets meine Devise gewesen, man kann sich dabei aber auch gewaltig täuschen. Das musste nicht nur Prof. Häberle erfahren. Die Ent-Täuschung kann sehr, sehr schmerzhaft sein. Man sollte diesen Schmerz als den eigenen Schmerz annehmen, er soll uns aus der Täuschung aufwecken. Aus meiner jetzigen Lebenserfahrung würde ich es nicht mehr so blauäugig sagen, ohne das daran Richtige verlieren zu wollen. Wir sollten in einem Menschen das sehen, was er sein kann, aber noch nicht ist. Da ist beides dabei, der Realismus, was er sein *kann* und die Utopie was er *sein* kann.

Sommer 2011

- Es gibt Klienten, meist sind es Frauen, die tragen die Liste ihrer Beschwerden und die bislang gescheiterten Therapieversuche wie eine Trophäenliste vor sich her. Männer dagegen sagen eher „kein Problem“ wenn es angebracht wäre, ein bestehendes Problem tatsächlich bewusst zu machen.
- Jemand, der sich nicht spürt, spürt natürlich auch nicht, dass er sich nicht spürt.
- „Unser Körper weiß mehr von den Sternen als unsere Gedanken.“ Jean Gebser, Bd.7, S. 260

September 2011 Botschaft zur Internationalen Aiki Friedenswoche 2011:

Today's words come from Aiki Peace Week co-founder Bertram Wohak Sensei from Munich:

Aikido is meant to bring out the best in people, to lead us along the proper path. Its basis is Love. The purpose of Aikido is to help us fulfill our mission to bring peace and harmony to this world.

Morihei Ueshiba: The Heart of Aikido, The Philosophy of Takemusu Aiki, p.99

“This peaceful mission is the heart of Aikido and that's what motivates and moves us and why we came up with Aiki Peace Week. While respecting all the different schools and styles, the lineages, federations, and organizations that have developed like branches, twigs and leaves on the constantly growing tree of Aikido, in Aiki Peace Week we all can come together at the trunk and its roots. There we all can join without fearing that we would lose something. And with the inspiration we have gained at the roots we can go out and see what our Aiki spirit is able to accomplish. That seems to be difficult but it's worthwhile and that's what Aiki Peace Week is all about.



In promoting Aiki Peace Week in Germany now for the second year I experienced this difficulty on different levels. From the many dojos I contacted and supplied with all our information on Aiki Peace Week only a small minority showed interest and signed on. But with some of the dojo chos who signed on, there developed a warm and promising contact. And I know of different cities, where Aiki Peace Week inspired multi-dojos-events. This is also Training across Borders. In my own dojo I organized a joint Aiki Peace Week training and invited a couple of dojos from the regional

neighborhood. Some accepted, some not. Every dojo cho was asked to give a short training sequence stressing his own ideas concerning Aiki peacemaking. This wouldn't have happened without Aiki Peace Week. O'Sensei would be happy. “This fellow Ueshiba, through practice of the warrior spirit, has firmly resolved to make the world a better place.” Let us follow this fellow.”

Bertram Wohak

November 2011

Aikido ist eine *verkörperte Philosophie des Friedens*. Und weil sie körperlich-sinnlich in ihrer Wirksamkeit erfahren werden kann, ist sie machtvoll und für unsere Welt unverzichtbar.

Ganz konkret und körperlich: Die „vordere“ Seite, diejenige, mit der der Erstkontakt mit einer z.B. angreifenden Energie erfolgt, sollte „leer“ gehalten werden. Physisch bedeutet das, sie ist entspannt und setzt dem Angriff keinen Widerstand entgegen. Die Stabilität, die Basis, ist „hinten“, technisch gesehen auf dem hinteren Bein. Im übertragenen Sinne bedeutet das, der Angriff kann nichts Essentielles treffen. Die Hand, die meinen Arm ergreift, findet in ihm keinen Widerstand und somit keinen Angriffspunkt oder Halt. Der Schlag, der meinen Kopf oder Körper treffen will, geht ins Leere, da ich mich rechtzeitig aus der Angriffslinie bewegt habe. Dadurch wird der Angriff haltlos und der Angreifer verliert seinen Halt. Ist der Angriff haltlos geworden, wird jede Technik, die ich danach anwende, erfolgreich. Lasst uns dieses Aiki-Prinzip der machtvollen Widerstandslosigkeit auf alle Konfliktsituationen in unserem Leben übertragen.

November 2011

Ein Tischgebet:

„Mögen alle Elemente der Natur, die in dieser Nahrung enthalten sind und alle Pflanzen-, Tier- und Menschenkräfte, die zu ihrer Entstehung beigetragen haben, durch uns in eigene und fremde Lebensfreude verwandelt werden. Ich danke allen. Guten Appetit!“

Dezember 2011

Das ist die entscheidende Frage: Unser Körper, dieses unergründliche, wunderbare, schmerzzeugende, lustspendende, alternde und mit Sicherheit sterben werdende zeitweilige Zuhause, das ist die uns hautnah stehende natürliche Mitwelt, und unser Verhältnis dazu „richtig“ zu machen ist *die* Erfordernis unserer Epoche.

Wie ist „richtig“ zu verstehen? Ich verstehe darunter verbunden, zugewandt, in Berührung mit, vollständig, den Körper in seinem prozesshaften abhängigen Entstehen und Vergehen in all seinen Aspekten fühlend zu begreifen.

Juli 2012, Languedoc, Südfrankreich

Die Brücke von Soulatge über die Verdoube in Aude, Südfrankreich



Geliebte!

An einem Tag, an dem die Last auf deinen Schultern zu groß wird
und der Zweifel dein Herz zu erfassen droht,
an diesem Tag lege dich wieder an die Brücke von Soulatge
und verbinde dich mit den Elementen.
Spüre die Erde in der Festigkeit der Steine
und die Wärme der Sonne, die sie großzügig an dich weitergeben.
Hörst du das Murmeln der Verdoube und das Springen der Forellen?
Lass den Abendwind deine Haut streicheln
und mit sanftem Zug Zweifel und Sorgen mitnehmen.
Und dann verbinde dich mit der klaren Bläue,
dem grenzenlosen offenen Raum,
dem Spiegelbild unserer innersten Essenz,
makellos in seinem ungehinderten So-Sein.
Möge die Gewissheit dein Herz erfüllen,
aufgehoben und gehalten zu sein
in diesem nahtlosen Gewebe der Schöpfung.
Und möge meine Liebe dich einhüllen
wie der Duft von Ginster, Thymian und Lindenblüten.

Bertram

August 2013

Kürzlich hat mich ein Klient darauf aufmerksam gemacht, dass man von einer „Wiedergewinnung unseres Körpers“ eigentlich nicht sprechen kann. Er selbst, sagte er, habe noch nie seinen Körper wirklich bewohnt, auch nicht in seiner Kindheit und Jugend. Je länger ich darüber nachdenke, desto wahrer erscheint mir sein Einwand.

Dieses bewusste „in unserem Körper zu Hause sein“ ist nicht etwas, was schon einmal zuvor existiert hätte und uns nur verlorengegangen wäre und das es jetzt wiederzugewinnen gälte. Weder in unserer eigenen Kindheit noch in einer mystifizierten vorindustriellen Vergangenheit gab es etwas Derartiges. Siehe meine Notiz vom Dezember 2011.

21. September 2013

Botschaft an die Aikidowelt zum Internationalen Friedenstag der Vereinten Nationen:

Heute ist der Internationale Friedenstag der Vereinten Nationen und zugleich der letzte Tag der diesjährigen Internationalen Aiki Friedenswoche. Jedes Jahr begehen Hunderte Organisationen und Bürgerinitiativen auf der ganzen Welt diesen Tag mit zahlreichen Friedensveranstaltungen. Seit 2010 beteiligen sich Aikidopraktizierende und andere Kampfkünstler aus Hunderten von Dojos in mehr als 40 Ländern im Rahmen der neu ins Leben gerufenen Internationalen Aiki Friedenswoche (IAPW) mit eigenen Aktionen an dieser weltweiten Bewegung.

Als Vorsitzender des Internationalen Aiki Peace Week Komitees möchte ich allen danken, die sich dieses Jahr mit Ideen und Veranstaltungen engagiert und damit gezeigt haben, auf wie vielfältige Weise Aikidopraxis zur Vision einer friedlicheren Welt beitragen kann. Sie alle haben damit einen Beitrag zu O Sensei's Vision von Aikido als Weg zur Versöhnung der Welt geleistet.

Das nächste Jahr wird uns besondere Möglichkeiten bieten. Im August 2014 jährt sich zum 100. Mal der Beginn des Ersten Weltkrieges, dieses gigantischen Ausbruchs von Gewalt zwischen den entwickeltsten Nationen der damaligen Zeit. Es ist zu erwarten, dass dieses Ereignis und damit Fragen nach den Ursachen von Unfrieden und Gewalt und Auswegen aus diesem Teufelskreis im Sommer 2014 große Aufmerksamkeit in den Medien finden werden. Die Öffentlichkeit wird bereiter sein zu hören, was Aikido zur Entstehung einer Friedenskultur beitragen kann.

Ich lade alle Aikidopraktizierenden ein, Teil dieser wachsenden Bewegung zu werden. Durch Beteiligung an der [Internationalen Aiki Friedenswoche](#) geben wir unseren lokalen Aktionen eine viel größere Öffentlichkeitswirkung, als dies isoliert möglich wäre.

Mit herzlichen Grüßen

Bertram Wohak

Vorsitzender des IAPW Komitees

Diese Botschaft wurde von der Organisation Aiki Extensions am 21. September 2013 an mehr als tausend Aikidoka und Dojoleiter in der ganzen Welt auf Englisch, Deutsch und Französisch verschickt.

Im März 2012 unterrichtete ich gemeinsam mit meinen Partnern aus dem IAPW Komitee einen Workshop in Namur, Belgien mit dem Titel: „Aikido – The Art of Peace , Discovering the Essence of Aikido“.

Das dabei entstandene Youtube-Video können Sie sich [hier](#) ansehen.

November 2013

Was unterscheidet Bewusstheit von Bewusstsein? Bewusstheit ist das Sich-Bewusst-Sein des Bewusstseins. Wenn wir z.B. stehen, sind wir sicherlich bei Bewusstsein, sonst lägen wir bewusstlos auf dem Boden. Aber sind wir uns des Stehens bewusst? Oder gar wie wir stehen? Meist doch eher nicht. Oder wenn ein Gedanke uns beschäftigt oder eine Emotion auftaucht. Wir denken und fühlen dann zwar, aber wir sind uns meist weder bewusst, dass wir denken, noch dass ein Gefühl uns soeben ergriffen hat.

Bewusstheit bedeutet sich dessen, was wir meist unbewusst tun bewusst zu sein. Moshe Feldenkrais hat es so ausgedrückt: *„Bewusstheit ist Bewusstsein und das Erkennen dessen, was im Bewusstsein vor sich geht, während wir bei Bewusstsein sind.“* Auf den Körper bezogen meint Bewusstheit, dass wir wissen was wir tun und wie wir es tun. Dieses Wissen ist ein Körperwissen, ein Wissen, das aus dem Uns-Selbst-Spüren entspringt, aus unserer Tiefensensibilität, unserer propriozeptiven Wahrnehmung. Ich nenne es Körperpräsenz.

Januar 2014

“Mit den Dingen nämlich verhält es sich wie mit den Geschehnissen. Es kommen nur jene zu uns, die zu uns gehören, die wir durch unsere Art, unser Wesen, unsere Anlage der Welt entlocken und anziehen.“ Jean Gebser

Mit dieser Haltung sind wir in der Lage, unsere gegenwärtigen Lebensumstände als Lernauftrag zu verstehen. Dann ist da auch angesichts schwieriger Umstände kein Platz mehr für Selbstmitleid. Wir haben uns unsere Lebensumstände buchstäblich „angezogen“, und sollten sie als unsere gegenwärtige „Kleidung“ betrachten, ja fast als unsere „Haut“. Kleider, die nicht mehr zu uns passen sollten wir ausziehen. Der Akt des Ausziehens, des Ablösens der alten Haut, ist kein Gewaltakt, sondern einer der Einsicht, des Sehens.

Juli 2014

Der Gegenentwurf zum vorherrschenden Zustand der Körperentfremdung ist der vollständig lebendig gewordene, von innen wahrgenommene und bewusst bewohnte Körper, den ich als *AikiSoma* bezeichne. Als *AikiSoma* ist der Körper kein Objekt mehr, sondern ein Zustand. Es ist der Zustand, in dem wir das rechte Verhältnis zu unserem Körper als der Natur die wir sind wieder hergestellt haben und in dem der Körper seine Würde zurückgewonnen hat.

Soma stammt aus dem Griechischen (σῶμα) und bezeichnet den lebenden, sich selbst regulierenden und sinnlich wahrnehmenden Körper. *Aiki* ist ein alter japanischer Begriff (合氣), der von Morihei Ueshiba, dem Begründer der Kampfkunst Aikido, als zentraler Namensbestandteil seiner Kunst gewählt wurde. Für Meister Ueshiba war *Aiki* das universelle Prinzip, das alle Dinge zusammen hält. Es zeigte sich für ihn als



Harmonie der Natur, als Vereinigung von Körper und Geist, von Selbst und Anderen, von Einzelem und Universum.

Dieses Denken ist auch den Menschen des Westens nicht völlig fremd, schließlich bedeutet der griechische Wortstamm von „Harmonie“ etwas „zusammenzufügen“ in dem Sinne, „dass Widerstrebendes zu einer Einheit zusammengefügt wird, und zwar so, dass gerade die widerstrebenden Kräfte gezwungen werden, die Einheit zu bilden und zu tragen.“ Harmonie bezeichnet damit keineswegs einen blassen, schwächlichen Zustand, sondern in der Vereinigung widerstreitender Kräfte einen Zustand höchster Stärke.

AikiSoma ist eine konkrete Vision von uns Menschen als Wesen, die wieder „zu Sinnen gekommen“ sind, die ihr „Verkörpertsein“ als die Natur, die sie sind, respektieren und achten und die mit dieser Bewusstheit in Beziehungen zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und zur natürlichen Mitwelt treten. *Aiki-Somatics* ist ein Weg zum Zustand des *AikiSoma* und bietet die Gelegenheit, diesen Weg im Austausch mit anderen zu gehen.

Das führe ich im Einzelnen in meinem Artikel [„AikiSoma – Unserem Körper seine Würde zurückgeben“](#) aus, den Sie hier durch Anklicken öffnen und auch auf meiner Website in der Infothek finden können.

Januar 2015

Botschaft an die Aikidowelt 2015, veröffentlicht auf der Website des Aiki Peace Week Komitees:

Seit O-Sensei's Tod im Jahr 1969 hat sich Aikido über die ganze Welt ausgebreitet. Millionen von Menschen in fast allen Ländern der Erde praktizieren heute diese friedvolle Kampfkunst. Und dennoch ist Aikido im öffentlichen Bewusstsein kaum präsent. Dabei hätte Aikido als verkörperte Friedenskunst unserer Welt viel mehr zu geben als seine eleganten und effektiven Techniken und seine profunden Wege der Selbstentwicklung.

Für unseren verehrten Begründer O-Sensei Morihei Ueshiba war es die Bestimmung seiner Kunst, die Welt friedvoller zu machen. Er sagte *„diejenigen, die tiefgründig über Aikido nachdenken empfinden die Verpflichtung, an der Errichtung eines universellen Systems von Wahrheit und Gerechtigkeit mitzuwirken. Es ist unsere Pflicht, als Boten und Führer für den Weltfrieden und universelle Brüderlichkeit zu dienen.“*

Wenn wir unsere Welt heute betrachten, dann ist es offensichtlich, wie sehr wir einen anderen Umgang mit Konflikten und widerstreitenden Interessen brauchen. Gerade weil Aikido eine tiefgründige Kampfkunst ist, kann es Wesentliches zur Entstehung einer Kultur des Friedens beitragen, vom Persönlichen bis zur Politik. Dies in das Bewusstsein einer größeren Öffentlichkeit zu bringen und zugleich unsere lokalen Dojos mit ihren Trainingsangeboten bekannter zu machen ist das Ziel der [Internationalen Aiki Friedenswoche](#).

Ich lade Sie ein, in diesem Jahr teilzunehmen und auch durch Ihre Veranstaltung dazu beizutragen, dass der außergewöhnliche Wert von Aikido für die Entwicklung einer Kultur des Friedens deutlich wird.

Mit herzlichen Grüßen
Bertram Wohak

Vorsitzender des Internationalen Aiki Peace Week Komitees 2015

September 2015

In diesem Jahr hat das Leben mich einer schweren Herausforderung ausgesetzt. Im Juli wurde bei mir ein Pankreaskarzinom in fortgeschrittenem Zustand diagnostiziert, inoperabel und bestenfalls durch Chemotherapie palliativ zu behandeln, wie mir zwei renommierte Onkologen übereinstimmend sagten. Es dauerte einige Wochen, bis ich diesen Schock verarbeitet und mit Hilfe von guten Freunden und Ratgebern allmählich meinen eigenen Weg des Umgangs mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung gefunden hatte. Die schulmedizinische Chemotherapie widersprach - zumindest zu diesem Zeitpunkt - so sehr meinen Empfindungen und Überzeugungen, dass ich mich auf die Suche nach ganzheitlicheren Ansätzen der Antikrebstherapie begab. Viele hilfreiche Anregungen bot die „Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr“ (www.biokrebs.de) in Heidelberg und über sie fand ich eine ganzheitlich arbeitende Internistin und komplementäre Onkologin in München, bei der ich mich als ganze Person verstanden und therapeutisch in guten Händen empfand.

Natürlich begann ich mir tiefere Fragen zu stellen. Der Krebs konnte für mich kein „äußerer Feind“ sein, der von außen in meinen Körper, in mein Leben, eingedrungen war und den es nun mit allen Mitteln zu bekämpfen galt. Er war in mir entstanden, er hatte etwas mit mir zu tun, was ich soweit wie möglich verstehen wollte. Was bedeutete das für mich, wie wollte ich mit meiner Krebserkrankung umgehen? Ich bin mir sicher, meine Krebserkrankung hat viel tiefere Ursachen als ausschließlich körperliche. Ich war kein starker Raucher und habe Alkohol nicht exzessiv getrunken. Ich war soweit mir bewusst ist keinen krebserregenden Substanzen ausgesetzt. Ich lebe schon lange gesundheitsbewusst, bewege mich gerne auch ausdauernd, ernähre mich maßvoll und bin nicht umsonst Körpertherapeut. Dennoch hat sich Krebs in mir ausbreiten können. Er hat sich nicht an der Peripherie sondern in meinem Zentrum entwickelt. Es ist kein Hautkrebs, kein Darmkrebs, kein Prostatakrebs. Es ist Bauchspeicheldrüsenkrebs. Er entstand in meiner „Mitte“. Was in meiner seelisch-psychischen Verfassung hatte eine solche Schwächung und Verletzbarkeit meiner Energie und meiner Abwehrkräfte bewirkt, dass Krebszellen sich in meiner Mitte so ausbreiten konnten?

Das Jahr vor Diagnose meiner Krebserkrankung war mit einer kurzen Unterbrechung im Sommer und Herbst 2014 eine Abfolge außergewöhnlich belastender Ereignisse. Dazu gehörten die Trennung von meiner Partnerin nach einer sechsjährigen intensiven Liebesbeziehung, das Abschied nehmen von meinem Aikidosensei nach 28 Jahren Schülerschaft und zusätzlich der Zerfall des internationalen Komitees für die Aiki Peace Week, das ich als Vorsitzender leitete. Ich versuchte einfach durchzuhalten, powerte weiter, als verfügte ich über unbegrenzte Energien. Ich wollte nicht erkennen, dass ich am Limit war.

Ende Januar 2015 hatte ich einen bemerkenswerten Traum. Ich stand auf einem schmalen hohen Schrank oder hölzernen Podest, das unter mir immer stärker anfang zu schwanken. Schließlich konnte ich mich nicht mehr länger halten und sprang ab. Ich kam sehr hart auf dem Boden auf, es gelang mir aber stehen zu bleiben. Erst jetzt verstehe ich, was mir mein Unterbewusstsein mit diesem Traum sagen wollte. Es wusste bereits im Januar was kommen würde!

Im März dann eine schwere Grippe mit Fieber und heftigem Husten, meine Vitalität wird mehr und mehr angekratzt.

Seit Jahresanfang begann mein Gewichtsverlust, mein Appetit ging zurück, erste Magenschmerzen meldeten sich. Ich glaube zu dieser Zeit hatte ich bereits das Magengeschwür, das später diagnostiziert wurde. Mein Immunsystem konnte nach diesen Monaten nur in einem geschwächten Zustand sein. Der Tumor war bereits am Wachsen. Ob er aber ursächlich mit dieser Schwächung meines Immunsystems zusammen hängt weiß ich nicht, vielleicht gibt es noch weitere viel entscheidendere und tiefer liegende Ursachen. Vielleicht gehört es einfach zu meinem Leben, dass ich jetzt dieser Prüfung unterzogen werde und ich hätte den Tumor auch ohne diese Belastungen bekommen. Dass ich in diese lebensbedrohliche Lage

geraten bin muss ja nicht unbedingt bedeuten, dass ich auf dem falschen Weg bin, es gibt auch Herausforderungen, mit denen man auf einem richtigen und persönlich stimmigen Lebensweg zu einem bestimmten Zeitpunkt konfrontiert wird um daran weiter zu wachsen. Und sei es, um zu lernen, Tod und Vergänglichkeit furchtlos in die Augen zu schauen.

Oktober 2015

Im Sommer dieses Jahres wollte ich die GTA gehen, die „Grande Traversata delle Alpi“, den Fernwanderweg durch die Piemontesischen Alpen an der Grenze zwischen Italien und Frankreich. Ich wollte diese entvölkertste Region des gesamten Alpenraumes auf den historischen Verbindungswegen der meist längst verlassen Bergdörfer durchwandern und hatte mich bereits seit einem halben Jahr darauf vorbereitet. Eine große Hilfe dabei war der Führer von Werner Bätzing, einem inzwischen emeritierten Professor für Kulturgeographie an der Universität Erlangen-Nürnberg, der sich seit Jahrzehnten wandernd und forschend mit den piemontesischen Alpen beschäftigt hatte. Ich hatte Karten gekauft, die ersten Tagesetappen geplant und Rifugios ausgesucht. Eines davon, das „Rifugio Grongios Marte“ im Varaital hatte ich sogar noch im Mai besucht, um einen konkreten Eindruck von der Landschaft und meiner Kondition zu erhalten. Doch da spürte ich bereits, dass etwas mit meinem Magen und



meiner Verdauung nicht stimmte. Zurückgekehrt nach München ging ich zum Internisten, und dann kam kurz vor der geplanten Abreise zur GTA meine Krebsdiagnose. Inzwischen wird mir immer klarer, dass es für mich nun um eine andere „Grande Traversata“ geht, die wahrscheinlich größte in meinem Leben neben meiner Geburt. Hatte ich die „Grande Traversata“ in Italien noch auf meine übliche Weise geplant, so ist die aktuelle über mich gekommen, hat mir sozusagen das Heft aus der Hand genommen, nun soll aber auch sie mich nicht unvorbereitet antreffen.

15. November 2015

Es ist eine Sache, angesichts einer lebensbedrohenden Erkrankung wie meiner Krebserkrankung optimistisch zu sein und anzunehmen, dass schon wieder alles gut wird, aber das halte ich schon fast für fahrlässig. Optimismus birgt immer die Gefahr, die Dringlichkeit eines grundlegenden Wechsels der Sichtweise zu übersehen. Ein Problem mit diesem falschen Optimismus kann nämlich darin bestehen, dass er uns dazu verführen kann, uns nicht rechtzeitig um die richtigen Reisevorbereitungen zu kümmern. Uns vorzubereiten auf die große Reise, diesen Körper zu verlassen und uns mit dem „Land“ zu beschäftigen, das wir dann betreten werden.

Wer von uns hat denn wirklich ein Bewusstsein davon, dass dieses Leben in diesem Körper auch nur ein Zwischenzustand in einer unendlichen Abfolge von Existenzweisen ist und dass es vollkommen natürlich ist, diesen Zwischenzustand, in den wir mit unserer Geburt eingetreten sind, im Tod wieder zu verlassen? Bislang hat das jedes Lebewesen ohne jede Ausnahme geschafft, warum nicht auch wir? Wenn wir es auf Grund von falschem Optimismus versäumen, uns auf diesen großen Übergang rechtzeitig vorzubereiten, dann würden wir die wichtigste Reise unseres Lebens unvorbereitet antreten.

Eine andere Sache ist es, niemals das Vertrauen aufzugeben. Bei keiner Krise, in der man sich befindet, ist von vorne herein klar wie sie ausgeht. Ich habe sehr viele Krisen und Verluste in meinem Leben erfahren, und sehr oft hat sich ein Verlauf, den ich in der Krisensituation am wenigsten gewünscht hatte, im Nachhinein als segensreich erwiesen. Unser Ego mit seinen Wünschen ist nicht immer ein guter Ratgeber. Letztlich ist die Realität immer nach vorne offen. Deshalb bin nicht ohne Vertrauen. Vertrauen mobilisiert meine Kräfte zur Selbstveränderung, auch wenn völlig unsicher ist, was das Ergebnis sein wird.

27. Dezember 2015

Vor einigen Jahren kam ich auf einer Bergwanderung zur Kreuzspitze in den Ammergauer Alpen an zwei Bäumen vorbei, die meine Aufmerksamkeit erregten. Sie erschienen mir wie zwei Baumgeschwister, von denen der eine gestorben war, während der andere einen vitalen Eindruck machte. Ich erinnere mich, dass mir bei ihrem Anblick der Gedanke durch den Kopf ging „Auch Bäume können in Würde sterben, wenn man sie nur lässt“. Dieser Gedanke brachte mich dazu, dieses Foto zu machen. Hier in einer Höhe von mehr als 1600m hatten sie ein Baumleben nebeneinander gelebt, waren aus Schösslingen herausgewachsen, hatten



Sommern und Wintern, Stürmen und Schnee getrotzt, und wahrscheinlich hatte niemand sie mit Augen der Verwertbarkeit betrachtet. Ihr Ausgesetztsein hatte sie vor diesem Schicksal bewahrt und sie stark gemacht. Und so konnte der bereits gestorbene der beiden, nachdem sich das Leben aus seinem Baumkörper zurückgezogen hatte, stehen bleiben, bis der natürliche Zerfallsprozess auch ihn wieder zurückführt in den universellen Kreislauf von Werden und Vergehen.

Wir haben Tod und Sterben in unserer Gesellschaft soweit unsichtbar gemacht, dass wir kaum noch eine Vorstellung davon haben, dass mit der „Würde des Menschen, die unantastbar ist“ nicht nur die des gesunden Menschen gemeint ist, sondern gerade auch der Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod. Was kann also die Bedeutung von Würde sein angesichts einer schweren Krebserkrankung? Was bedeutet das für mich und meine weiteren Therapieentscheidungen? Was zählt wirklich in

dieser Situation? Eine Fristverlängerung um bestenfalls einige Monate um den Preis der Auslieferung an medizinische Prozeduren, in denen man als empfindungsfähiger, bewusster, eigenverantwortlicher Mensch nicht wirklich vorkommt? Und die, indem sie den Krebs als Feind bekämpfen, wie in jedem Krieg „Kollateralschäden“ für den noch gesunden Körper in Kauf nehmen ohne eine wirkliche Chance auf Heilung zu bieten. Oder bedeutet Würde in meiner Situation eher ein Annehmen der „Grande Traversata“, die so oder so ansteht?

29. Dezember 2015



Meine persönlichen Notizen beginnen mit einem Traum, den ich vor etwa 25 Jahren auf einem Retreat mit Sogyal Rinpoche hatte. Dieser Traum über mein zur-Welt-Kommen hatte mich längere Zeit bewegt, und einige Zeit später hatte ich ihn so, wie er dort steht, aufgeschrieben. Was mich heute an diesem Traum immer noch sehr berührt ist sein Schluss. Dieses tiefe Vertrauen getragen zu sein dort, wo es nichts mehr gibt an dem man sich festhalten könnte, wo ich jede Kontrolle loslassen muss. „Nicht ich bin es, der diesen Prozess kontrolliert. Andere, elementarere Kräfte sind jetzt am Wirken. Ich kann nichts, aber auch gar nichts an dem, was geschieht, beeinflussen, und dennoch ist dabei keine Furcht. Voller Vertrauen falle ich und falle und falle ins Bodenlose ...“

3. Januar 2016

Die Süddeutsche Zeitung an diesem ersten Januarwochenende 2016 enthält einen interessanten Artikel: „Es kommt wie es kommt“ – Ein Plädoyer für mehr Schicksalsergebenheit. Tatsächlich gilt heute jemand, der sein Leben nicht jederzeit tatkräftig und positiv denkend in die eigenen Hände nimmt schnell als träge und irgendwie nicht in unsere Zeit passend. Wir wollen jederzeit alles unter Kontrolle haben, das Leben solle sich gefälligst unserem Willen fügen. Nur tut es das auch? Es tut es weder im Großen noch im Kleinen.

Hat jemand Anfang des Jahres 2015 geahnt, dass bis Ende des Jahres eine Million Flüchtlinge Schutz in unserem Land suchen werden? Kann jemand sagen, wie es mit der Europäischen Union weitergehen wird? Wie wird sich die Erderwärmung noch weiter entwickeln und welche Folgen wird sie haben? Haben die Menschen, die im letzten Frühjahr in Barcelona ins Flugzeug stiegen, um zwei Stunden später in Düsseldorf zu sein, eine Ahnung davon gehabt, dass ihr Leben schon wenig später an einem Berg in den französischen Alpen zerschellen wird? Oder die jungen Menschen, die am 13. November in Paris bei einem Rockkonzert einer amerikanischen Metal-Band von Selbstmordattentätern ermordet wurden?

Das alles und ungeahnt anderes kann jederzeit in unser persönliches Leben einbrechen, das Leben ist seinem Wesen nach ungesichert. Wenn ich etwas aus meiner Krebserkrankung gelernt habe, dann dieses: Es gibt im Äußeren nichts an dem ich mich festhalten könnte, alles ist unvorhersehbar, auch der weitere Verlauf meiner Erkrankung oder Genesung. Natürlich geben wir unser Bestes, zu was es aber schließlich führt liegt nicht in unserer Hand. Das führt nur dann nicht zur Verzweiflung, wenn ich sicher weiß, dass ich mehr und anderes bin als mein Körper, der sich nun so unvorhersehbar verhält.

Es ist also ganz hilfreich, sich etwas mehr an Gelassenheit, vielleicht wenn es gelingt sogar einen gewissen Humor zuzulegen angesichts des offenen Seinszustandes ohne Netz und ohne Boden, in dem wir uns letztlich befinden. Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut und die Tatkraft, Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit und den Realitätssinn, das eine vom anderen zu unterscheiden.

12. Januar 2016

Es sind immer die anderen, die an Krebs erkranken, die leiden, die sterben, denen schlimme Schicksalsschläge passieren. Solange wir nicht selbst betroffen sind, bleibt jeder Gedanke daran irgendwie theoretisch. Unser Ego funktioniert ausgezeichnet, die Tatsache der eigenen Auflösung auf Distanz zu halten, wir wollen nicht wirklich spüren, was es bedeutet, den Tod ganz hautnah auf sich zukommen zu sehen. Dabei ist die Annahme dieser elementaren natürlichen Tatsache ab einem bestimmten Punkt der einzige Weg nach vorne und in die Freiheit, der uns noch bleibt. Das wird uns umso besser gelingen, je früher wir uns bereits damit vertraut gemacht haben, dass wir in unserer innersten Essenz unzerstörbar sind und schon sehr viele Male durch Geburten und Tode hindurchgegangen sind, um als Mensch hier in dieser Welt anzukommen und dass dieses Leben uns eine weitere kostbare Möglichkeit bietet, zu unserem wirklichen Wesen zu finden.

21. Januar 2016

Zum Ende des Jahres 2015 hin hatte sich mein Zustand trotz aller Methoden der biologischen Krebstherapie zunehmend verschlechtert und ich war in Zweifel geraten, ob ich vielleicht nicht doch eine mögliche Hilfe durch eine Chemotherapie etwas zu kategorisch ausgeschlossen hatte. Ich nahm mir vor, über den Jahreswechsel diese Frage neu zu entscheiden und vereinbarte Beratungstermine mit zwei weiteren renommierten Münchner Onkologen. Beide betonten einen wahrscheinlichen Zuwachs an Lebensqualität durch eine Chemotherapie und ließen sich nicht allzu viel über ihre zu erwartenden Nebenwirkungen aus. Nach Rücksprache mit meiner Ärztin entschloss mich dazu.

Bereits nach der ersten Infusion mit Gemcitabin erlebte ich eine der schlimmsten Wochen seit meiner Erkrankung, die zweite Infusion warf mich völlig zu Boden. Ich bekam Schüttelfrost und Fieber, war kraftloser und müder als je zuvor, mein Bauchraum fühlte sich an wie ein Schlachtfeld, in beiden Füßen entwickelten sich sensorische Missempfindungen, die sich bis zu einem unsicheren Gang steigerten. Der ich sonst nie Kopfschmerzen hatte bekam Kopfschmerzen. Mein Geschmackempfinden verschlechterte sich bis zu völligen Appetitlosigkeit. So sah es mit den Nebenwirkungen bei mir aus. Ich zog die Notbremse und brach die Chemotherapie ab. Allein diese Entscheidung führte bereits dazu, dass ich mich schon etwas besser fühlte. Jetzt sieht es so aus, als hätte ich diese Erfahrung mit der schulmedizinischen Onkologie, bei der in der von mir besuchten Praxis bei jeder Sitzung zehn Patienten nebeneinander am Gifftropf hingen und in der es unpersönlicher als in einem Friseursalon zugebraucht, um wieder auf meinen Weg zu kommen. Hatte ich Ende des Jahres noch Zweifel gehabt, so waren sie jetzt durch diesen kurzen Umweg und den Preis, den ich dafür zu zahlen hatte, vollständig ausgeräumt.



Mein Geist fühlt sich seitdem wieder klarer an. Jetzt weiß ich ohne Zweifel, dass der Weg der biologischen Krebstherapie, zu dem ich mich bereits vor einem halben Jahr entschieden hatte, der für mich stimmige Weg und ganz eindeutig mein weiterer Weg ist, wohin er mich auch führen mag.

22. Januar 2016

Wenn man die gegenwärtige Debatte über die Flüchtlingsproblematik verfolgt, dann kann ich nur erschrecken über die Gehässigkeit, mit der auf der politischen Bühne das Merkelsche „Wir schaffen das“ ins Naiv-Lächerliche verdreht und faktisch in sein Gegenteil verkehrt werden soll. Diese Gehässigkeit ist nichts anderes als der kleine Bruder des Hasses, der sich auf der Straße und in den asozialen Netzen austobt. Hass, Gier, Dummheit, Eifersucht und Stolz sind die fünf Hauptgeistesgifte, die so unendlich viel Leiden auf dieser Welt verursachen.

27. Januar 2016

Seitdem ich anerkenne, dass dieser Körper, mein physisches Zuhause, mir nur noch eine sehr begrenzte Zeit zur Verfügung steht, und seit ich diese Tatsache auch emotional völlig angenommen habe, seitdem machen mir die Veränderungen, die in ihm stattfinden und auch das, was medizinisch damit passiert, nicht mehr besonders viele Sorgen. Seitdem beobachte ich, wie immer häufiger eine ganz ungewohnte Leichtigkeit und Fröhlichkeit in mir Platz greift, so, als wäre ich von einer Last befreit. Die Last in diesem Fall war das Hoffen und Bangen, wie geht es meinem Körper, was passiert bei dieser Therapie, was bewirkt jene Therapie, können sie mir noch helfen? Alles drehte sich immer noch um die Erhaltung dessen, was sich längst auflösen beginnt. Je mehr ich das loslasse, desto freier fühle ich mich.

In der spirituellen Tradition, die mich über Jahrzehnte meines Erwachsenenlebens am stärksten geprägt hat, dem tibetischen Buddhismus, gibt es die Lojong Teachings, die sieben Punkte des Geistetrainings. Sie sind sehr klar in Bezug auf die Notwendigkeit der Überwindung von Furcht und Hoffnung. Furcht und Hoffnung können uns vollständig in Beschlag nehmen und in einem illusionären, dualistischen Geisteszustand zwischen dem, was wir erhoffen und dem, was wir fürchten hin und her schwanken lassen, der unendlich weit von Vertrauen entfernt ist. Erst wenn wir Furcht und Hoffnung vollständig loslassen, stellt sich tiefes Vertrauen ein. Die großen Meister des Lojong praktizierten daher beständig mit folgendem Gebet:

Ich bete dass Furcht und Hoffnung an ihr Ende kommen.

Wenn es besser für mich ist, krank zu sein, dann bete ich um den Segen der Krankheit.

Wenn es besser für mich ist, zu genesen, dann bete ich um den Segen der Genesung.

Wenn es besser für mich ist zu sterben, dann bete ich um den Segen des Todes.

Es gibt eine Bewusstheit in uns, die unendlich stärker und weiser ist als unser Ego, das uns hoffen und bangen lässt. Diese Bewusstheit ist unsere ursprüngliche Natur, unser essentielles Selbst, von dem wir unmöglich jemals getrennt sein können, auch wenn wir überhaupt keinen bewussten Zugang dazu haben. Uns mit diesem essentiellen Selbst zu verbinden ist das Ziel jedes spirituellen Weges. Es ist völlig nebensächlich, welche Bezeichnung wir dafür verwenden, es entzieht sich ohnehin jeder Bezeichnung.

Für den Begründer von Aikido, O Sensei Morihei Ueshiba war es Aiki.

4. Februar 2016

Als mich kürzlich meine Schwester Hilde aus Berlin besuchte und wir uns lange über meine



Krebserkrankung und meinen Umgang damit unterhielten, fragte sie mich, ob ich an Wiedergeburt glauben würde. „Nein“ antwortete ich, „ich glaube nicht an Wiedergeburt. Ich weiß dass sie erfolgt. Sag mir doch, was du hier in diesem Raum sehen kannst, das ohne irgendetwas zu hinterlassen einfach so ins Nichts verschwindet. Das gilt doch selbst für alles Grobstoffliche und

jede Form von Energie. Alles verwandelt sich beständig und nimmt neue Formen an, das eine langsamer, das andere schneller. Aus welchem Grund sollte sich also die essentiellste und tiefste Schicht unseres Geistes, die die entscheidende Energie im Universum ist, im Tod einfach so in Nichts auflösen? Auflösen tun sich nur die groben, dualistischen Ebenen unseres Geistes, auf denen unser Egobewusstsein und unser Gefühl, eine getrennte separate Wesenheit zu sein, beruht. Ich weiß, dass es eine Kontinuität des subtilsten Bewusstseins durch Geburt und Tod und durch viele Existenzweisen hindurch gibt. Jetzt stehe ich selbst wieder vor einem dieser Übergänge, meiner nächsten *Grande Traversata*“.

8. Februar 2016

Das Blatt kennt keine Furcht



„An einem Herbsttag war ich in einem Park in die Betrachtung eines sehr kleinen, aber schönen Blattes versunken. Das Blatt hatte die Form eines Herzens. Es war rötlich und hing gerade noch an einem Zweig, bereit, schon bald abzufallen. Ich verbrachte eine lange Zeit mit diesem Blatt und stellte ihm sehr viele Fragen. Ich fand heraus, dass das Blatt für den Baum eine Mutter gewesen war. Normalerweise denken wir, dass der Baum die Mutter ist und die Blätter nur ihre Kinder sind. Doch

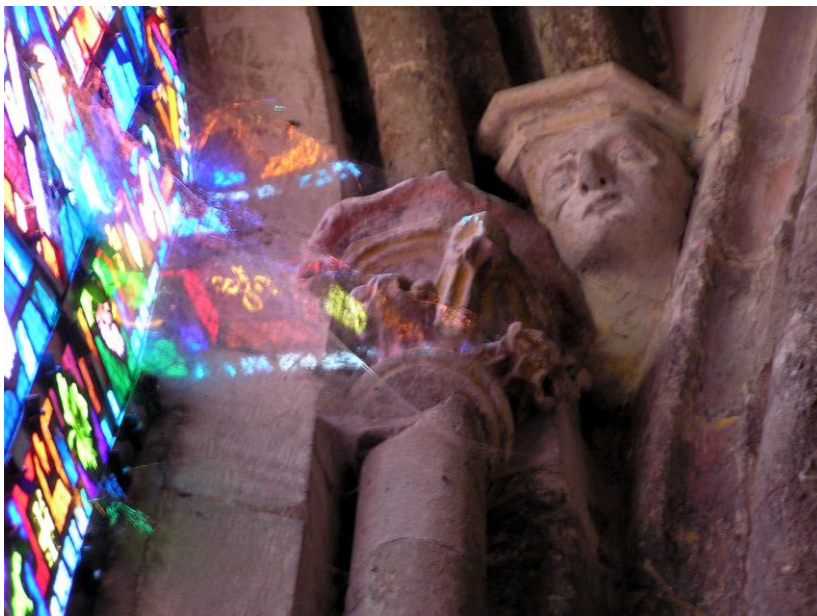
als ich dieses Blatt betrachtete, sah ich, dass auch es eine Mutter für den Baum war. Der Saft, den die Wurzeln dem Boden entnehmen, besteht nur aus Wasser und Mineralien und enthält nicht genug Nährstoffe für den Baum; und so verteilt der Baum diesen Saft in die Blätter. Und die sind verantwortlich dafür, den nährstoffarmen Saft mit Hilfe der Sonne und des Stickstoffs in einen reichhaltigen Saft zu verwandeln und ihn in den Baum zurückzuleiten. So nähren sie den Baum. Daher sind die Blätter für den Baum auch eine Mutter, und da sie mit dem Baum durch ihre Stiele verbunden sind, ist die Verbindung zwischen ihnen leicht einsehbar.

Ich fragte dann das Blatt, ob es sich fürchte, denn es war Herbst, und die meisten Blätter waren schon herabgefallen. Das Blatt erzählte mir: „Nein, ich fürchte mich nicht. Während es ganzen Frühlings und Sommers war ich sehr lebendig. Ich arbeitete sehr hart und half mit, den Baum zu nähren, und vieles von mir ist nun in diesem Baum. Bitte sage nicht, dass ich nur diese Form bin, denn die Blattform ist nur ein winziger Teil von mir. Ich bin der ganze Baum, und ich weiß, dass ich bereits innerhalb des Baumes bin, und wenn ich zum Erdboden zurückkehre, werde ich auch weiterhin den Baum nähren. Darum bin ich auch nicht beunruhigt; wenn ich den Ast verlasse und auf den Boden herabsinke, werde ich dem Baum zuwinken und ihm sagen: Ich werde dich sehr bald wiedersehen.“

Der vietnamesische Zenmeister Thich Nhat Hanh

15. Februar 2016

An Weihnachten schenkte mir einer meiner Aikidoschüler das sehr lesenswerte Büchlein „Die Kostbarkeit des Augenblicks“ von Margrit Irgang, in dem sie hauptsächlich ihren inneren Prozess beginnend mit der Krebsdiagnose ihres Bruders bis zu dessen Tod beschreibt. Dabei wird immer deutlicher, welch kraftvoller Lehrer der Tod für ein bewusstes Leben sein kann, wenn wir ihn annehmen. Ein Abschnitt davon schien mir ganz besonders auf meine gegenwärtige Situation zuzutreffen.



„Seit Langem halte ich den Schmerz für den größten Zen-Meister. Wenn unser Kind vermisst wird, der Partner stirbt, wir selbst mit der Diagnose einer tödlichen Krankheit konfrontiert sind, zieht sich unser Geist auf einen Brennpunkt zusammen und aller Ballast, den wir bislang im Geist mit uns geschleppt haben, fällt einfach von uns ab. Wir wollen nicht mehr erfolgreich, berühmt, reich oder besonders sein. Da ist nur noch das heiße weiße Feuer des Schmerzes, in dem alles Gekünstelte und Auf-

gesetzte in uns verbrennt. Übrig bleibt der Diamant: Das, was wir wirklich sind . . . Die Wunde, die das Leben uns zufügt, könnte das Beste sein, das uns je widerfahren ist.“

Aber nur dann, meine ich, wenn wir bereit sind sie als solches zu begreifen und anzunehmen, und das ist nicht leicht. Sonst ist da nur Leiden über den Verlust und die Wunde, die er verursacht schmerzt. Es mag paradox klingen, aber so nehme ich es wahr: Wenn wir den Schmerz über den Verlust als natürlich annehmen, dann muss er nicht zum Leiden führen,

dann schmerzt er zwar immer noch, kann aber ein sehr kraftvoller Weg zur Befreiung, zum leichter werden sein.

Über viele Jahre war es ein fester Bestandteil meiner Identität, Aikidolehrer und Körpertherapeut zu sein. Beides war ich gerne und begeistert und natürlich wollte ich es noch lange bleiben. Dieses Tagebuch legt Zeugnis davon ab. Noch als 70-Jähriger genoss ich es, lange und fordernde Bergtouren zu unternehmen. Ich erfreute mich an meinem Körper und seiner Fitness, dabei war ich mir aber stets bewusst, dass das Älterwerden und schließlich der Tod auf mich wie auf jedes andere Lebewesen warteten. Nur konnte dieses Wissen noch abstrakt bleiben, es konnte in einer unbestimmten „Zukunft“ passieren, nicht jetzt.

Innerhalb eines halben Jahres hat der Krebs diese Illusion zerstört und mir meine körperliche Leistungsfähigkeit, meinen geliebten Beruf und meine mehr als 35-jährige Aikidopraxis als Identitätsanker entzogen. Unser Geist ist ein Meister darin, sich in einer solchen Situation als Opfer zu sehen und mit Gefühlen wie Selbstmitleid, Angst, Wut oder Groll zu reagieren. Hätte ich in meinem Leben nicht beizeiten durch meine spirituelle Praxis eine um Vieles größere Identität kennengelernt, dann stände ich nun mit leeren Händen da und würde mit Sicherheit in Leiden und Verzweiflung abstürzen.

Jeder größere Verlust in unserem Leben erzeugt erst einmal eine Lücke in unserem gewohnheitsmäßigen Selbstbild. Ein Zwischenraum, eine Leerstelle entsteht in dem ununterbrochenen Strom von Gedanken, Konzepten und Emotionen, mit dem wir unsere Vorstellung, wer wir seien, aufrechterhalten. Diese Leerstelle macht uns Angst, dabei könnten wir in ihr den Schlüssel zu Befreiung finden, wenn wir mutig und neugierig in sie hineingehen.

18. Februar 2016

In einem Tagebucheintrag vom Februar 2006, also vor genau zehn Jahren hatte ich geschrieben:

„Erst wenn wir vollständig im Körper präsent sind, können wir über den Körper etwas lernen, das über den Körper hinausgeht.“

Was ist das, was wir durch unseren Körper lernen können, das über das Körperliche hinausgeht?

Unser Körper, dieses unergründliche, wunderbare, schmerz erzeugende, lustspendende, alternde und mit Sicherheit sterbliche zeitweilige Zuhause, das ist die uns hautnah stehende natürliche Mitwelt, er ist „Natur“ und als solche wie alles in der Natur beständig Werden und Vergehen unterworfen. *Unser Körper ist die Natur, die wir sind.* Ob es unserem Geist mit seinen Vorstellungen und Konzepten gefällt oder nicht, unser Körper folgt seinen eigenen natürlichen Prozessen von Geburt, Wachsen, Reife, Altern und Tod.

Unsere Kultur erzeugt die Vorstellung, einen Körper zu *haben* statt verkörpert zu *sein*. Im Körper präsent zu sein bedeutet etwas völlig anderes, als unsere gewohnheitsmäßige Körperwahrnehmung, bei der wir unseren Körper wie ein Objekt von außen betrachten und zu manipulieren versuchen, um schöner, leistungsfähiger, jünger oder gesünder zu sein. Körpergewahrsein oder Körperbewusstheit dagegen bedeutet mit unserem Körper in seinem So-Sein fühlend verbunden zu sein, ihm zugewandt zu sein, in Berührung mit ihm zu sein, unseren Körper in seinem prozesshaften abhängigen Entstehen und Vergehen in all seinen Aspekten fühlend wahrzunehmen. Körperbewusstheit ermöglicht uns, durch unseren Körper unsere Verbindung mit dem universellen Lebensprozess zu erfahren.

Durch Körpergewahrsein treten wir in die Gegenwärtigkeit ein, ins *Jetzt*. Wir können uns selbst nur jetzt spüren. Unser Körpergefühl von gestern ist nur noch eine Erinnerungsspur in unserem Gedächtnis. Wie wir uns morgen fühlen werden wissen wir nicht. Durch unseren Körper und seine Funktionen wie z.B. die Atmung führt der Hauptzugang in die Gegenwärtigkeit. Unseren Atem können wir nur jetzt spüren und auch unseren Schmerz können wir nur jetzt spüren.

Unser Ego, d.h. dieser gewohnheitsmäßige Strom von Gedanken und Emotionen, mit dem wir unsere Identität künstlich befestigen wollen, existiert nur durch Erinnerungen und Zukunftsprojektionen, in Vergangenheit und Zukunft, die ihrerseits keine Realität außerhalb unseres mentalen Geistes, unseres Denkens haben. Es ist nichts Festes, Dingliches, wie unsere Sprache suggerieren mag. Es entsteht von Augenblick zu Augenblick neu. Es ist ein Geistes- oder Bewusstseinsstrom, dessen grobe Ebenen mit physiologischen Prozessen im Körper verbunden sind. Das ist ganz offensichtlich z.B. bei Gefühlen wie Angst, Freude etc.

Wenn wir uns darin üben, mehr und mehr in der Gegenwartigkeit zu leben und unsere Konzepte und Gedanken nicht mehr so furchtbar ernst nehmen, dann entziehen wir unserem Ego sein Existenzmedium wie einem Fisch das Wasser. Unser Ego kann ein Leben in Gegenwartigkeit auf Dauer nicht überleben, denn dann treten wir in eine Bewusstseinsdimension ein, die jedes Denken und alle konditionierten Emotionen transzendiert. Wir verbinden uns dann mit der Essenz dessen, der wir wirklich sind, reines Gewahrsein. Deshalb

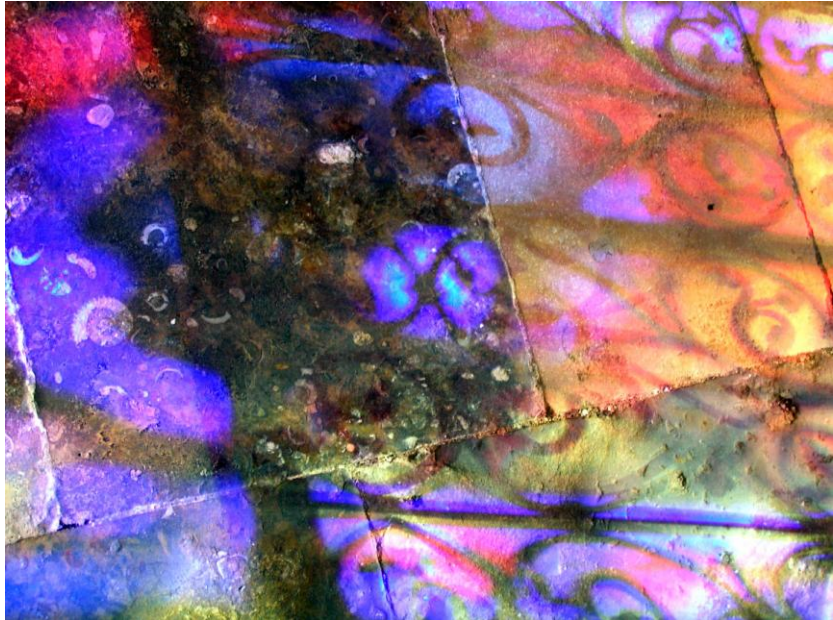
heißt es im Buddhismus, dass „reines Gewahrsein des Jetzt der wahre Buddha ist“. Es ist unsere eigene Buddhanatur, mit der wir uns verbinden.

So gesehen empfinde ich es als großes Geschenk, dass mir kein plötzlicher Tod beschieden ist, der mich überrascht und mir keine Zeit lassen würde, jede Phase des Loslassens meines Körpers genau zu spüren und zu verarbeiten. Ich habe die Möglichkeit, den Auflösungsprozess meiner körperlichen Existenz wie bei einer Forschungsreise in den Grenzbereich zwischen Körper und Geist zu erkunden. Was passiert genau in meinem Geist, wenn mein Körper sich auflöst?

6. März 2016

Wer in diesen Tagebuchnotizen auch meine Einträge aus den Jahren vor meiner Erkrankung gelesen hat, dem wird deutlich geworden sei, welche Bedeutung für mich Aikido hatte. Ich verdanke dieser Kunst so viel, dass ich mit Fug und Recht sagen kann, ich wäre nicht der geworden, der ich jetzt bin, ohne diese 35 Jahre Übung in dieser faszinierenden Bewegungs- und Lebenskunst.

Einen guten Eindruck davon vermittelt ein sehr charakteristisches Video von einem Lehrgang, den ich im Zusammenhang mit der International Aiki Peace Week im März 2012 in Namur, Belgien hielt. Wer sich dafür interessiert, hier ist der entsprechende [link zum YouTube-Video](#), die Lehrgangssprache war Englisch und Französisch.



Diese Fotos von den Lichtspielen durch die Kirchenfenster habe ich 2008 in der Kathedrale von Semur-en-Auxois in Frankreich gemacht.

12. März 2016



Ist es nicht wundervoll zu erfahren, wie die Tage wieder länger werden, wie die Morgendämmerung früher einsetzt und die Abende uns länger mit Helligkeit verwöhnen? Die gesamte Natur bereitet sich auf den kommenden Frühling vor und in den Vorgärten bedecken bereits die verschiedensten Frühblüher den Boden. Heute Morgen, es war noch dunkel, sang eine Amsel auf dem Baum vor meinem Schlafzimmerfenster. Ihr Lied vermischte sich in mir mit dem Zwischenzustand zwischen Träumen und Wachen und rief ein Gefühl von etwas Größerem hervor, von etwas Heiligem, das mit dem Verstand nicht zu begreifen ist.

18. März 2016

Eine große Hilfe, deren Bedeutung kaum überschätzt werden kann, ist für mich die medizinische Betreuung durch ein kompetentes Palliativteam (SAPV-Team) zu Hause. Das gibt mir die Sicherheit, auch in kritischen Situationen nicht automatisch in ein Krankenhaus eingewiesen zu werden sondern palliativ in meiner vertrauten Wohnung versorgt zu werden. Letztlich natürlich mit dem Ziel, auch zu Hause mit der bestmöglichen medizinischen Unterstützung sterben zu können statt künstlich den Sterbeprozess womöglich auf einer Intensivstation zu verlängern. Sehr informativ dafür war für mich das wunderbar praktische und zugleich sehr einfühlsam geschriebene Büchlein „Über das Sterben“ des Palliativmediziners Gian Domenico Borasio, der als Inhaber des Lehrstuhls für Palliativmedizin an der Universität München sich maßgeblich dafür engagiert hatte, eine Medizin für das Lebensende in die medizinische Ausbildung zu integrieren.

21. März 2016

Was gibt es noch anzunehmen, wenn nichts mehr abgelehnt wird?

Auch das Loslassen kann nun losgelassen werden.

24. März 2016

Gerade rechtzeitig zu Ostern konnte ich noch ein Projekt abschließen, das mir am Herzen lag: Ein im März aufgezeichnetes Video-Gespräch mit meinem langjährigen Freund Werner Rindle, in dem wir uns über meinen Umgang mit der Krebserkrankung und meinen absehbaren Tod unterhalten. Zu sehen auf <https://www.youtube.com/watch?v=fdc9T5hLGF8>.

26. März 2016

Hermann Hesse, von dem ich ein Zitat zum Geborenwerden wie ein Leitmotiv an den Anfang dieser Tagebuchaufzeichnungen gestellt hatte, taucht immer wieder in meinem Geist auf. In „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ schreibt er:

„Mein Leben, so etwa nahm ich mir vor, sollte ein Transzendieren sein, ein Fortschreiten von Stufe zu Stufe, es sollte ein Raum um den anderen durchschritten und zurückgelassen werden, so wie eine Musik Thema um Thema, Tempo um Tempo erledigt, abspielt, vollendet und hinter sich lässt, nie müde, nie schlafend, stets wach, stets vollkommen gegenwärtig. Im Zusammenhang mit den Erlebnissen des Erwachens hatte ich gemerkt, dass es solche Stufen und Räume gibt und dass jeweils die letzte Zeit eines Lebensabschnittes eine Tönung von Welken und Sterbenwollen in sich trägt, welche dann zum Hinüberwechseln in einen neuen Raum, zum Erwachen, zu neuem Anfang führt.“

In einem sehr eindeutigen Sinn stehe ich nun selbst vor einem Hinüberwechseln in einen neuen Raum, vielleicht zu vollständigem Erwachen und sicherlich zu einem neuen Anfang. Mein Lebenskreis schließt sich, wie der Zenkreis eines Kalligraphiemeisters, bei dem der Pinsel konzentriert aufgesetzt, der Kreis mit vollster Aufmerksamkeit gezogen und mit dem Ende des Ausatmens der Pinsel wieder abgehoben wird. Das Ende trifft sich mit dem Anfang. Ebenso steht der Tod nicht dem Leben gegenüber, sondern der Geburt. Geburt ohne Tod ist undenkbar. Tod ohne Geburt macht keinen Sinn. Leben bedeutet immer auch Sterben. Mit dem ungeborenen Selbstgewahrsein, unserer innersten Essenz eins zu werden bedeutet das Todlose in sich zu verwirklichen.



Der Zenkreis stammt von Dokko-An Kokugyu Kuwahara, Zen- und Kalligraphiemeister in München. Von Kuwahara Sensei stammt auch das Kanji-Zeichen für "kokoro" (Herz) aus der Kalligraphie „kokoro no nichi“ (Weg des Herzens), das ich als Logo für meine website AikiSoma.com gewählt habe.