



„Wir zapfen den Himmel an“

Einzigiger Exerzitienkurs mit Aikido-Elementen für Frauen und Männer in Deutschland findet in Ahmsen statt

Ahmsen. Exerzitien mit dem Schwert? Diese Kombination lässt aufhorchen. Sie wird in Deutschland als Kurs für Frauen und Männer ausschließlich im Exerzitienhaus Ahmsen angeboten.

Die Teilnehmer stehen früh morgens teils barfuß auf der vom Morgentau feuchten Wiese am Exerzitienhaus. Matthias Helfrich leitet den Kurs. Er erläutert, dass Schweigen, Übungen mit dem Schwert und tägliche Begleitgespräche im Mittelpunkt dieser Exerzitien mit Aikido-Impulsen stehen. „Die Übungen mit dem Holzschwert helfen, eine äußere Haltung einzuüben, die einer inneren Haltung in Entscheidungsprozessen und dem Rhythmus des Gebetes entsprechen“, sagt er, „denn Schwertübungen schärfen die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit, öffnen zum Beispiel die Sinne für innere und äußere Regungen und Bewegungen der Seele und des Körpers.“ Das Schwert sei ein kollektives und archetypisches Symbol. Das Schwertprinzip stehe symbolisch für eine schöpferische, ordnende Kraft mit der Fähigkeit zu unterscheiden und zu entscheiden, um konstruktive Lösungen von Lebensproblemen herbeizuführen. Das helfe jedem einzelnen dabei, seinen eigenen Weg zu finden.

So haben einige Teilnehmer durch die Schwertübungen festgestellt, im Alltag zu große Schritte zu machen. Sie spürten, dass sie zu schnell voran wollten, das Gleichgewicht verloren haben. Andere stellten fest, dass sie sehr oberflächlich atmeten. Durch das Aufziehen des Schwertes lernten sie, die Atmung in die Leibmitte zu verlagern, Kraft zu entfalten. Eine Teilnehmerin sagte: „Ich spüre plötzlich meine Kraft, aus der Mitte heraus geschieht die Bewegung.“

Aikidoübungen seien Leibübungsordnungen, erläutert Helfrich: „Wir üben, im Gleichgewicht zum Himmel zu sein und unser Leben auf Gott hin zu ordnen. Wir zapfen den Himmel an.“ Die Abläufe sind jeden Tag ähnlich, aber es werden jeweils andere Schwerpunkte gesetzt: Atmen, Gehen, Geschehenlassen. So können Körper und Geist in Verbindung gebracht werden.

In der Tradition ist Aikido eine Schwerttechnik aus Japan, eine sehr friedvolle Selbstverteidigung aus dem letzten Jahrhundert, die aus einer Samuraifamilie stammt.

Die Einzelexerzitien mit Aikido haben für die Teilnehmer eine ganz besondere Wirkung. Sie nehmen einiges mit nach Hause in den Alltag, zum Beispiel gehen sie anders an Entscheidungen heran, leben bewusster und aus der Mitte heraus.

„Der Kurs ist eine konkrete Lebenshilfe“, sagt Johanna Merkt, die das Exerzitienhaus Ahmsen leitet. Exerzitien mit Aikido seien wie ein Treppengeländer, „um meine Impulsivität zu verlangsamen mich zurückzunehmen.“