

UKEMI – den Angriff empfangen

by Masaaki Hatsumi

Wenn Leute das Wort **ukemi** hören, denken sie gewöhnlich an den klassischen Judo-Abschlagsturz oder an wirbelnde Aikidorollen, die auf schützenden Tatamimatten durchgeführt werden. Es gibt aber auch andere Formen von **ukemi** "die den Angriff aufnehmen". In unseren eigenen Dojo's gehören Rollen, Falltechniken, Sprungtechniken, Seitwärts Bewegungen, Drehungen und Handstandüberschläge zu den grundlegenden Einführungstechniken in die Fertigkeiten des **ukemi**. Obwohl **ukemi**-Training mit den physischen Techniken beginnt, kann es tatsächlich, in seiner wahrhaftigen Form, als ein Konzept zum Schutze sowohl des Körpers als auch des Geistes gesehen werden. Ukemi (wörtlich: „empfangender Körper“) kann als ein Mittel verwendet werden, um den Schlägen, Tritten und Würfen des Angreifers zu begegnen, selbst wenn man auf den Angriff völlig unvorbereitet ist. Die Form ist dabei nicht wichtig. Wenn ein Schlag auf Sie zukommt und Sie im richtigen Moment ausweichen, ist das richtiges **ukemi**. Sie könnten auch dem Schlag absichtlich erlauben, Sie zu treffen, aber auf eine Art und Weise, die es dem Schlag nicht erlaubt, Sie zu verletzen. Indem man dem Schlag erlaubt, Sie zu berühren, kann Ihr Angreifer in den Glauben versetzt werden, dass er die Kontrolle über das Geschehen besitzt, was wiederum einem selbst erlaubt, durch dieses fälschliche Selbstvertrauen und der entspannten Aufmerksamkeit die Oberhand zu gewinnen. Das ist auch eine richtige Anwendung des **ukemi** Konzepts. Man empfängt den Angriff in einer solchen Art und Weise, das man den Kampf in eine gewünschte Richtung lenken kann. Die gleiche Methode ist auch für Tritte, Würfe, und Waffenangriffe gültig.

Nehmen Sie an, Sie gehen spazieren und treten auf einen unbemerkten Nagel. Wenn Sie nun aufmerksam genug gegenüber Ihrer Umwelt sind, werden Sie vielleicht mit Erstaunen feststellen, das Ihr Bein mitten in der Bewegung anhält, bevor der Nagel die Möglichkeit hat komplett hindurch zu dringen und größtmöglichen Schaden anzurichten.

Die **ukemi**-aufnehmende Geisteshaltung des Ninja ist so wichtig für die endgültige Beherrschung der Bewegungsfertigkeiten des Ninpo Taihenjutsu, weil es die Fähigkeit darstellt, von den Angriffsversuchen des Gegners nicht verletzt zu werden.

Wie wäre es mit **ukemi** als eine Einstellung für das alltägliche Leben, oder für Zeiten in denen der Angriff keine physische Attacke ist? Basierend auf dem, was Sie gelesen und geübt haben, wie würden Sie die mentale und spirituelle Wahrnehmung des **ukemi** als Mittel beschreiben, Überraschungsangriffe in der Welt der Arbeit, Schule und persönlichen Beziehungen zu meistern? Was wären die unkörperlichen Anwendungen des Prinzips einen Angriff sicher, in einer Art und Weise, zu empfangen, die es Ihnen erlaubt ihn in eine Richtung zu lenken, die Ihnen dient?