

# „Bewegungsqualität ist auch eine Frage der mentalen Orientierung“

Interview mit Martin Busch zu Bewegungsqualität, Körperbeherrschung und Bewegungsfluss, Sinn und Erfolg vom Dehnen sowie der Frage, wie die innere Einstellung sich auf das Aikido auswirkt.

Das Interview fand telefonisch am 6. November 2019 statt.

**Beate Schade (BS)**

Martin, du hast zwar nie Aikido gemacht, es dir aber angeschaut. Und du siehst dir ganz allgemein Bewegungen sehr genau an und hast viel Erfahrung darin, was eine „gute“ Bewegung ausmacht.

Beim Aikido versucht man, die Energie zweier Personen zu vereinen und damit dem anderen, dem Angreifer, sein Gleichgewicht zu nehmen oder seine Mitte, wie man bei uns sagt. Man soll also nicht gegeneinander arbeiten, sondern miteinander. Ein weiterer Aspekt ist, dass man im Aikido – im Vergleich zu manchen anderen Kampfsportarten – verhältnismäßig pfleglich miteinander umgeht und recht aufmerksam.

Verletzungen passieren subjektiv betrachtet auch relativ wenige. Trotzdem gibt es doch recht viele angeschlagene Leute. Zum Beispiel haben viele – teils auch junge – Aikido Übende Ärger mit den Knien oder sind bereits operiert. Mit zunehmendem Alter steigert sich das und zusätzlich gibt es immer mehr Menschen mit Schmerzen in der Schulter, im Rücken, in der Hüfte und so weiter.

Hast du eine Idee, warum das so ist? Hast du einen Tipp, wie man mit den eigenen Bewegungen und denen des anderen besser zurecht kommen könnte und Fehlbewegungen oder schädliche Bewegungen gar nicht erst entstehen lässt?

**Martin Busch (MB)**

Zunächst eine Gegenfrage: Gibt es einen Anhaltspunkt, wann mehr Verletzungen entstehen, wenn ich Angreifer bin oder Verteidiger?

**BS**

Darüber ist mir nichts bekannt. Ich denke, dass es beide Seiten gleichermaßen betrifft.

**MB**

Dann komme ich zu Deinen Fragen. Für mich ist das zunächst eine **Frage der Einstellung: Stelle ich mich dem Anderen entgegen oder erwarte ich ihn?**

Wenn ich die Idee habe, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen, dann bedeutet das, dass der Andere die Kontrolle über seinen eigenen Bewegungen verliert. Derjenige hat ja solche Erfahrungen nicht nur im Aikido, sondern in seinem ganzen Leben schon oft gemacht und wird versuchen, sein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten.

Das erste, was dann passieren wird: Er wird seine Muskeln mehr anspannen, der Muskeltonus erhöht sich. Damit verringert sich der Spielraum der Gelenke und gleichzeitig muss jeder Agonist ab einem bestimmten Bewegungsumfang gegen seinen Antagonisten arbeiten, ihn „langziehen“, dehnen also. Als Folge sind die Gelenkketten nicht mehr frei beweglich. Je niedriger mein Muskeltonus ist, desto beweglicher bin ich und desto leichter fällt es mir, zu agieren und zu reagieren.

Flexibilität ist also eine der, wenn nicht gar die wichtigste Voraussetzung für „dynamische Stabilität“. „Stabil“ im Sinne von „im Gleichgewicht“ bin ich in der Bewegung, wenn sich mein Schwerpunkt immer über der Unterstützungsfläche befindet, der Fläche, die von den Füßen begrenzt wird. Geht mein Schwerpunkt über diese Unterstützungsfläche hinaus, dann verliere ich mein Gleichgewicht, zum Beispiel, wenn ich stolpere.

Bei einem niedrigen Grundtonus kann ich mich dann einfach abrollen. Habe ich dagegen eine hohe Grundspannung, zum Beispiel wenn ich erschrecke, dann werde ich „hinfallen“, stürzen.

Wenn das der Fall ist, und das Becken als schwerster Körperteil beginnt, auch noch über dem Fuß, der das Gewicht auf den Boden bringt, zu drehen, dann entsteht eine Drehbewegung im Knie, die weder seiner Struktur noch seinem

funktionalen Gebrauch entspricht. Dann sind die Folgen absehbar, das Knie wird in seiner Struktur beschädigt. Meistens trifft das die Bänder und / oder die Menisken.

Wenn ich jetzt mit der Idee, den Angreifer aus dem Gleichgewicht zu bringen in den Körperkontakt gehe, dann bin ich in gewissem Sinn gegen seine Bewegungsorientierung unterwegs. Das heißt, ich selber muss die Drehbewegung, in die ich ihn bringe, schneller und vor allem geschmeidiger ma-

**„Einen dauerhaft erhöhten Muskeltonus kann ich genauso wenig objektiv wahrnehmen, wie die absolute Temperatur im Raum. Erst durch ein Senken des Tonus spüre ich, dass er vorher höher war.“**

chen können als er. Bin ich aber selbst nicht dynamisch genug organisiert, dann gibt es bei mir im Moment des Zufassens auch einen Stopp – und damit eine weitere Erhöhung der Spannung. Das wiederum kann reichen, dass ich als Angegriffener in dasselbe Dilemma komme wie der Angreifer und mich damit derselben Verletzungsgefahr aussetze.

**BS**

Das würde also bedeuten, dass wenn beide entspannt sind, also keinen hohen Muskeltonus haben, dass die Bewegung dann gut funktionieren müsste, ohne Verletzungen oder Gelenkschädigungen.

**MB**

Genau – vorausgesetzt du meinst mit Entspannung einen **niedrigen Grundtonus**. Entspannung allein nützt in dem Fall nichts. Bei Bewegung geht es immer um das optimale Wechselspiel zwischen Anspannen und Lösen der Spannung. Bei einem niedrigen Grundtonus hast du dann nicht nur einen größeren Bewegungsumfang, sondern auch eine höhere Bewegungsqualität. Je höher die Bewegungsqualität, desto fließender wird die Bewegung sein. Wenn die Bewegung fließend ist, dann gibt es diese Stoppunkte nicht. Dann werde ich mich dem Anderen nicht entgegenstellen, nicht versuchen ihn aufzuhalten, sondern meinen Bewegungsfluss mit seinem in Einklang zu bringen.

Ich möchte es an einem Beispiel verdeutlichen: Ich kann ein neben mir fahrendes Auto aus der Bahn bringen, wenn ich ihm von der Seite einen Stoß gebe. In dem Moment prallen Kräfte nicht gegeneinander, sondern verschmelzen beide in der „Resultierenden“ (s. Kräfteparallelogramm). Wenn ich den Anderen aber „aufhalten“ will, muss ich mich seiner Bewegungsgeschwindigkeit erst anpassen und ihn dann sukzessive „herunterbremsen“.

Kürzlich ist auf der Autobahn folgendes passiert: Ein Fahrer hat beim Überholen gesehen, wie der Fahrer des überholten Fahrzeugs am Steuer zusammensinkt. Er hat Vollgas gegeben, hat sich vor ihn gesetzt und so dosiert seine Geschwindigkeit verringert, bis sie beide fast gleich schnell waren. Der Andere ist ihm von hinten fast schon sanft aufgefahren, erst dann hat er so gebremst, dass beide zum vollständigen Stillstand gekommen sind.

**BS**

Er hat also gewissermaßen dessen Bewegung aufgenommen und sie mit der eigenen vereint. Wie im Aikido.

**MB**

Genau, er hat seine eigene Geschwindigkeit erst angepasst und dann so behutsam verlangsamt, dass es nur ganz geringe Schäden an den Autos gegeben hat. Dieses Manöver hat bei einer Geschwindigkeit von ungefähr 140 Stundenkilometern stattgefunden. Der Fahrer hat die Bewegungen der Fahrzeuge also in Gleichklang gebracht, bis sich beide touchiert haben, und in dem Moment konnte er den anderen sicher herunterbremsen.

Wenn man das jetzt aufs Aikido überträgt und sagt: „Ich möchte den anderen nicht aus dem Gleichgewicht bringen, sondern ich will seine Bewegung umlenken“, dann mache ich eine Bewegung, die gleichzeitig zur Seite weichend und Richtung gebend ist. So mache ich ihm das Angebot, mit mir zusammen in einem Bogen gemeinsam weiterzugehen. Das heißt, sein Schwung wird ihn nicht aus dem Gleichgewicht, sondern nur so aus seiner Bahn bringen, so dass wir plötzlich nebeneinanderher gehen statt aufeinanderzuprallen.

**BS**

Diese Theorie oder diesen Wunsch gibt es natürlich auch im Aikido. Dazu fällt mir ein: Wenn ich – egal ob als Angreifer oder Verteidiger – mir eine bestimmte, für den Ablauf **ungünstige Bewegung** angewöhnt habe, dann komme ich mir also selbst damit in die Quere. Ich mache in Folge immer wieder diese ungünstige Bewegung, obwohl sie meinem natürlichen Gleichgewicht nicht entspricht. Du nennst es gerne Muskelgedächtnis. Dann nutzt es nichts, wenn der Verteidiger oder der Angreifer sich „gut“ bewegen, dann tut mir vermutlich trotzdem irgendwann etwas dauerhaft weh oder ich verletzte mich. Ich verdrehe mir plötzlich das Knie, obwohl ich das Gefühl hatte, mich entspannt und „richtig“ bewegt zu haben.

**MB**

Vielleicht nehmen wir statt „Muskelgedächtnis“ besser den Begriff „Bewegungsmuster“, dann sind wir wieder zurück beim Thema **Bewegungsqualität**. Ob ich mich entspannt fühle oder nicht, das ist nicht die Frage, denn ich kann den Muskeltonus nicht objektiv spüren. Das ist genauso, wie wir Temperatur nicht objektiv spüren können. Es gibt Untersuchungen, die sagen, dass es bei 20 Grad Raumtemperatur nur ganz wenig Menschen gibt, für die

die Raumtemperatur stimmt. Fast die Hälfte empfindet es zu warm und die andere zu kalt. Auch in meinen Seminaren beobachte ich das: Die einen liegen im T-Shirt auf der Matte und schwitzen, die anderen haben die Kapuze über den Kopf gezogen und sich zusätzlich in eine Decke gewickelt.

Wenn die Spannung im Muskel im Laufe der Zeit zunimmt und sich so der Grundtonus langsam erhöht – warum auch immer – dann werden wir das

nicht wahrnehmen. Das heißt, ich kann auf 80 Prozent Spannung sein und mich dabei entspannt fühlen. Erst wenn ich den Tonus durch entsprechende Beschäftigung mit den Bewegungen – etwa wie ich es in meinen Seminaren anbiete – senken kann, merke ich, dass ich vorher einen höheren hatte. Ein absolutes Maß gibt es halt nicht.

Das ist jedoch nur das eine. Das andere ist, dass, wenn wir über Bewegungsqualität sprechen, ja nicht nur die Frage zählt, wie hoch oder niedrig der Muskeltonus ist. Dann geht es auch um die Frage der **mental Orientierung**. Bin ich beispielsweise orientiert wie ein Judokämpfer, werde ich schauen, dass ich die Bewegungsenergie des Angreifers so nutze, dass er selber nachher auf dem Rücken liegt. Beispielsweise gleichzeitig ein bisschen wegdrehen, seinen Schwung nutzen, seinen Arm mitnehmen und wupp – fliegt er. Bin ich Ringer, werde ich was ganz anderes machen. Dann werde ich schauen, dass ich vor ihm abtauche und genau so viel tiefer gehe, dass er in Höhe seines Beckens, das heißt in der Gegend, in der sich sein Schwerpunkt befindet, auf mich aufläuft. Dann klappt er zusammen wie ein Klappmesser, ich schnappe sein

**„Bewegungsabläufe müssen unbewusst ablaufen. Und das geht nur, wenn die innere Haltung exakt dem entspricht, was sie erreichen will.“**

Bein, gehe hoch und habe ihn – vielleicht nicht grade ich ;-), aber ein richtiger Ringer kann das. Ein Karatekämpfer wiederum hat eine ganz andere Einstellung.

Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass Haltung und Bewegung unbewusst gesteuert werden und wir deshalb, schon gar bei der beim Aikido erforderlichen Entscheidungsschnelligkeit, im Moment des Handelns nur wenig bewussten Einfluss nehmen können. Ein Haken ist daher möglicherweise, dass ich den anderen zwar eigentlich umlenken, ihn aus der Bahn bringen will, aber tief in mir diese anderen Muster habe, etwa „Ich muss ihn aufhalten“, „Ich muss dagegen halten“. In dem Moment, in dem solch ein altes Muster meine innere Einstellung beeinflusst, werde ich den optimalen Bewegungsablauf gar nicht hinbekommen. Dann gibt es in mir etwas, das sich anders verhält oder mich dazu veranlasst, mich anders zu verhalten. Das hat natürlich auch Auswirkungen darauf, wie aus diesem Blickwinkel sinnvolles Training aussehen kann.

**Ein weiterer Aspekt von Bewegungsqualität ist die eigene Sicherheit:** Wie sicher ist sich jemand, dass er, egal wie er angegriffen wird, die Bahn, die der Schwerpunkt des anderen hat, richtig einschätzen und berechnen kann. Je sicherer er sich ist, desto besser traut er sich zu, die Umlenkbewegung automatisch zu machen. Denn die muss ja präzise sein. Zur Präzision gehört auch, dass ich ganz sicher sein muss, wo ich hin fasse. Will ich den anderen am Handgelenk fassen, muss ich seine Bewegung so einschätzen können, dass ich das Handgelenk auch erreiche. Ich muss mich also in exakt dem Winkel und der Bewegungsrichtung in seine Bewegung „einfädeln“, die ich haben will.

Wenn in mir aber ein „Ich muss mich verteidigen“ steckt oder die Qualität der Bewegung noch nicht weit genug ausgebildet ist, dass ich ihn sicher so fassen kann, wie ich ihn fassen will, dann entsteht daraus auch für mich selbst ein hohes Risiko.

**BS**

Nehmen wir mal an, ich bin schon weit fortgeschritten und kann meinen Körper gut beherrschen, kann gut angreifen und gut reagieren auf einen Angriff und so weiter. Jetzt übe ich oder bewege ich mich mit jemandem, der das noch nicht so gut kann oder mit jemandem, der meint es schon gut zu können, aber eigentlich kein Feingefühl hat. Soll ich dann mit solchen Menschen gar nicht üben? Oder: Wie kann ich mich schützen? Kann ich trotzdem mit so jemandem zurechtkommen ohne mir zu schaden?

**MB**

Gleich mal vorweg: Wenn du sagst, dass du Deinen Körper „beherrscht“, dann steckst du schon in einem Dilemma.

**BS** (lacht)  
Warum?

**MB**

**Beherrsche ich meinen Körper,** übe ich Macht aus. Macht hat immer etwas mit Spannung und Unterwerfung zu tun. Und wenn ich ihn beherrsche, dann nehme ich ihm ein Stück vom Fließenden. Das Zusammenspielen aller Teile, alle Arten von Wahrnehmung, der optischen, der akustischen und die Orientierung zusammen mit einer gut entwickelten Motorik, das ergibt das, was ich nachher brauche.

Und den Körper beherrschen heißt, dass es Teile des Bewussten gibt, die glauben, sie müssten kontrollieren. Bewegungsabläufe müssen jedoch unbewusst ablaufen. Und

das geht nur, wenn die innere Haltung exakt dem entspricht, was ich erreichen will. Wenn ich weiß, ich will die Energie aufnehmen und umlenken, dann bin ich weder meinem eigenen Körper gegenüber noch dem anderen gegenüber in der Position, dass ich ihn beherrschen möchte oder gar muss. Dann beherrsche ich auch nicht meine Techniken, sondern dann habe ich sie so verinnerlicht, dass die Bewegungsabläufe fließend sind und ich sie nicht bewusst einsetzen muss.

Wenn du in der Realität angegriffen wirst, dann hast du ja oft nur Momente, um zu entscheiden. Du hast keine Zeit, um bewusst zu denken. Wenn aber der Angriff plötzlich erfolgt, und dein Muster ist so, dass du weißt, in dir läuft alles wie in einem Programm ab: Du schätzt seine Bewegung richtig ein, nimmst wahr, wo sich sein Schwerpunkt befindet, die Richtung, in die er sich bewegt und hast deinen Körper auch klar, dann bringst du die beiden Körper so in Kontakt, dass du den Anderen wie gewünscht von seinem Plan abbringen kannst. Dann kannst du auch mit jedem trainieren – als Vorbereitung für den Ernstfall ist es sogar günstig. Da wirst du vermutlich ja auch nicht von einem Top Aikido-Kämpfer angegriffen, der nur mit dir spielen will.

**BS**

Ja, so wird es oft formuliert.

**MB**

Und dann gibt es kein Beherrschen. Wenn ich aber noch nicht soweit bin, dass ich mich darauf verlassen kann, dann gibt es diesen kleinen Moment, wo das Bewusste versucht herauszufinden: ‚Welche Technik benutze ich denn jetzt?‘ In dem Moment unterbricht es deinen ganzen eigenen Ablauf. Und es entsteht nicht dieses Fließende. Dann fällt eine Entscheidung und dann machst du das, wofür du dich entschieden hast. Das kann trotzdem gut sein, aber es ist etwas anderes.

**BS**

Eine fließende Bewegung ist also gut und nützlich – da sind wir uns wohl einig. Jetzt stört mich aber, während ich mich fließend bewege, ein **Schmerz**. Das heißt, der lenkt mich komplett ab und bringt mich dazu, mich nicht mehr fließend zu bewegen oder darüber nachzudenken ‚Wie könnte ich mich denn jetzt schmerzfrei bewegen?‘. Ist es denn überhaupt sinnvoll, mit Schmerzen so etwas zu machen? Oder umgekehrt: Was kann man tun, wenn man Schmerzen hat und trotzdem Aikido machen will?

**MB**

**Allein der Schmerz wird ja schon deinen Bewegungsfluss beeinträchtigen.** Und dann ist es ganz sicher nicht sinnvoll, Aikido oder welchen Sport auch immer zu machen. In dem Moment, in dem du Schmerzen hast, ist dein Organismus in Alarm. Und Alarm bedeutet hier, dass, wenn der Schmerz durch eine bestimmte, vielleicht ganz einfache Bewegung intensiviert wird,

die Muskelspannung schlagartig hochgefahren wird. Das kann bis auf 100 Prozent sein, je nachdem wie stark der Schmerz ist. Dann bist du wie eingefroren. Und dann macht es jeden Kontakt mit dem anderen – egal wie freundlich er gemeint sein mag – noch schlimmer, sogar wenn er dich bloß umarmen will.

Wenn du Schmerzen im Bewegungsapparat hast, geht es erst einmal darum, dass die Schmerzen nachlassen. Aber wir reden ja vom Sport. Selbst wenn du „nur“ Kopfschmerzen hast oder es zieht irgendwo ein bisschen: Wenn du das merkst, tu erst die Dinge, die notwendig sind, bis der Schmerz weg ist. Mit Schmerzen würde ich niemals Sport machen, dabei ist es egal welche Sportart es ist.

Im Aikido ist es eher noch kritischer, weil da ja der Organismus eine Art Abdruck vom anderen werden will. Bei einem Abdruck habe ich auf der einen Seite die Druckplatte als „Negativ“ und auf der anderen Seite das, was sich abdruckt. Wenn der Angreifer kommt, musst du eine Art Negativ bilden von seiner Bewegung, damit du ihn aufnehmen kannst. Und das geht nicht, wenn du irgendwo Schmerzen hast. Dann ist dein eigener Fluss sogar schon vom Denken her unterbrochen.

**BS**

Und dann kommt auch die Angst ins Spiel, dass mir der andere weh tut – selbst wenn man diese Angst schon abgelegt hatte.

**MB**

Genau, und dann hast du eh versch... Deshalb: Wenn ich es mir aussuchen kann wie im Sport, heißt die Devise: **Mit Schmerzen kein Training** – und schon gar keinen Wettkampf.

**BS**

Kann es denn gefährlich sein, mit Schmerzen zu trainieren?

**MB**

Es ist leicht möglich, dass Schmerzen dadurch entstehen, dass irgendwo scherende Kräfte entstehen, dass also ein Teil in Bewegung ist und ein Teil hält dagegen. An der Stelle entsteht eine Sollbruchstelle. Deshalb sollte man erst an den Punkt kommen, an dem die Beweglichkeit wieder voll hergestellt ist und alle Bewegungen wieder geschmeidig und schmerzfrei sind. Dann kann ich wieder trainieren. Wichtig ist in

dem Zusammenhang: Mit Dehnen zum Beispiel wirst du da nicht weiterkommen. Und mit „einfach nur warten“ ist das Risiko hoch, dass der Körper ein Schutzmuster entwickelt. Das hat dann wieder eine Einschränkung der Beweglichkeit zur Folge.

Allerdings kannst du die Zeit natürlich nutzen, um deine mentalen Fähigkeiten einzusetzen, die Abläufe mental zu trainieren – was übrigens oft sogar viel effektiver ist, als das tatsächliche Ausführen. So kommst du oft leichter zu einem optimalen inneren Bild von den Bewegungen, schon gar, wenn deine tatsächliche Bewegungsqualität noch nicht dem entspricht, was du erreichen möchtest.

Ein möglicher Weg zur Schmerzfreiheit ist, dass ich mich auf die Art und Weise, die ich mit SELBST-entwicklung anbiere, mit der Beweglichkeit beschäftige. Durch entsprechend behutsames und aufmerksam **Experimentieren mit den Bewegungsabläufen** kann ich mein inneres Bild verbessern, so dass die Bewegungsabläufe wieder fließend werden. Dann kann ich danach wieder alles so tun, wie ich es möchte.

**BS**

Kannst du bitte ein bisschen genauer beschreiben, wie sich das Experimentieren mit Bewegung positiv auswirken kann?

**MB**

Ich will es an einem Beispiel verdeutlichen: Heute Morgen habe ich mit einem jungen Gewichtheber gearbeitet. Der hat gemerkt, dass bei einem Bewegungsablauf, je nachdem wie er ihn macht, sein rechtes Knie manchmal ein kleines bisschen nach außen geht und zu schmerzen beginnt. Und plötzlich merkt er, dass dabei seine linke Schulter zumacht. Keiner weiß warum. Und dann muss er den Versuch unterbrechen. Da ist er vielleicht noch 20 Kilo unter dem, was er leicht heben könnte und muss das Gewicht wieder wegschmeißen.

Wir haben dann daran gearbeitet, dass er das Gewicht nur in der **Vorstellung** hebt.

**„Das Dehnen mit dem Ziel, Muskeln in die Länge zu ziehen, ist etwa gleich sinnvoll, wie am Gras zu ziehen, damit es schneller wächst. Unterschied: Das Gras kann keine Gegenmaßnahmen ergreifen.“**

Hat er dabei die linke Schulter angehoben, wurde es kritischer. Hat er die rechte Schulter in Richtung linker Hüfte bewegt, war er fast ohne den Effekt, dass das Knie sich zur Seite bewegt. Damit haben wir eine Weile gespielt und am Ende dieses Spielens war die Bewegung in der Vorstellung symmetrisch. In seinem nächsten Training werden wir das Ganze von der Vorstellung systematisch übersetzen in die Bewegung mit Gewicht.

Ein interessanter Aspekt dabei ist, dass, wenn ich mit ihm im Liegen an den Bezügen des Verhältnisses der Körperteile zueinander arbeite, dann muss er als Gewichtheber im Moment nicht gegen die Schwerkraft arbeiten.

Gewichtheben besteht aber darin. Das heißt, wenn ich jetzt die Bewegungsabläufe als Veränderung des Verhältnisses der Körperteile zueinander und zum Raum erforsche, dann kann das die Qualität der Bewegung so verbessern, dass, wenn ich sie nachher aufrecht stehend gegen die Schwerkraft ausführe, die **bessere Bewegungsqualität** der Bewegung dazu führt, dass die Schwerkraft mir keine Probleme mehr macht. Das ist bei Euch im Aikido nicht anders.

**BS**

Stimmt. Dann wäre es für uns also nützlich, sich im Liegen Aikidobewegungen vorzustellen?

**MB**

Genau. Ich stelle mir im Liegen bestimmte Abläufe immer wieder vor, spiele damit und beginne dann in Zeitlupe, die Bewegung auszuführen. Dabei schaue ich, wie es sinnvoller, leichter oder präziser ist, die Bewegung von daher zu beginnen oder von dorthin einzuleiten, oder ich experimentiere in mehreren Teilen gleichzeitig. Eines vermute ich, wirst du auf jeden Fall beobachten: Wenn du vom Becken her denkst, bist du immer am besten dran.

**BS**

Das ist ja im Aikido überhaupt nichts Neues, denn dort soll die Bewegung ja „aus der

Mitte“ passieren. Aber viele Leute bemerken oder schaffen das nach meiner Erfahrung erst nach langer Zeit, weil sie vorher mit dem Koordinieren ihrer Arme und Beine und beschäftigt sind.

**MB**

**Wenn ich vom Becken her denke**, dann geht die Bewegung vom schwersten Körperteil aus, also ganz nahe am Schwerpunkt. Und von dort aus setzt sich die Bewegung in beide Richtungen fort: Das Becken ändert sein Verhältnis zu den Beinen und durch die Bewegung des Beckens wird das Verhältnis der Schultern zum Rest und zum Raum verändert. Und dann bin ich an der Peripherie und mit den Armen und den Beinen in der Ausführung beschäftigt.

Aber die Qualität der Bewegung hängt davon ab, ob mein Becken und damit in gewissem Sinn verbunden auch mein Brustbein, so zusammen spielen, dass ich das, was mir Brustbein und Becken des Angreifers sagen, ganz aufnehmen kann. Und nun sind wir wieder an dem Punkt „ganz aufnehmen“: Ich werde praktisch zu einem Negativ der Bewegung des anderen. Dann kann ich mich so einfädeln, dass ich die Bewegung aufnehme, so wie der Autofahrer.

**BS**

Kommen wir noch zu etwas anderem, das du vorhin schon kurz erwähnt hast: Könntest du bitte etwas zum Thema **Dehnen** sagen? Wir dehnen uns ja vor dem Training, oft auch bevor der Körper richtig warm ist. Wie ist Deine Meinung dazu?

**MB**

Das Dehnen hat ja das Ziel, die Muskulatur zu verlängern. Auch der Begriff „aufwärmen“ meint nichts anderes, als dass der Muskel weich und geschmeidig werden soll. Wenn ich weiß, dass die Skelettmuskulatur durchs Gehirn gesteuert wird und ich will, dass der Muskel länger wird und im Bewegungsablauf immer wieder zurückkehrt in diesen niedrigen Grundtonus, dann muss ich das Gehirn einschalten. Dann habe ich durchs Ziehen an den Muskeln nichts erreicht, weil ja die Steuerung der Muskeln durch das Gehirn geschieht.

Die Frage ist auch: Was ist Dehnen? Manche sagen „ich dehne“ und dehnen nicht wirklich. Wenn du „Dehnübungen“ in Zeitlupe machst und nur soweit, bis es anfängt zu spannen und gehst dann wieder zurück, dann ist es kein Dehnen, sondern ein **Erfor-**

**schon von der Grenze** in der Verlängerung. Und das ist etwas anderes. Dann bekommt das Gehirn eine Chance, herauszufinden, wie weit du gehen kannst.

Wenn du aber „richtig“ dehnt, dann musst du bedenken, dass in den Muskelspindeln Dehnungsrezeptoren sind. Das kann man sich vorstellen wie eine Federwaage. Wenn dort Zug drauf kommt, dann ist es abhängig von der Geschwindigkeit und vom Ausmaß, bis die Dehnungsrezeptoren übers sensorische System dem Gehirn melden, „Vorsicht, hier passiert gleich was, hier besteht das Risiko, abgerissen zu werden.“

Wenn du also selber dehnt, sagt der motorische Teil Deines Hirns: „Shit, das macht jetzt die Chefin selbst. Aber warte, wenn sie nachher was anderes macht, dann erhöhen wir den Grundtonus, dann wird sie das nächste Mal mehr ziehen müssen. Und wir schalten die Reaktion schärfer. In dem Moment, wo Dehnung entsteht, dann packen wir schneller zu und verkürzen die Muskulatur.“

**BS**

Also bewirkt Dehnen im herkömmlichen Sinn eher das Gegenteil von dem, was es bewirken soll?

**MB**

Ja, denn jetzt sind wir wieder bei unserem Eingangsthema, der erhöhten Muskelspannung. Habe ich genug gedehnt, dann kann mitten in einem Bewegungsablauf der schärfer geschaltete Alarm einsetzen, die Muskeln machen zu und mitten im Bewegungsablauf haut's dich raus. Das kann man oft bei Fußballern beobachten, wenn man es in Zeitlupe nachvollzieht. Die sind in einer Bewegung und plötzlich wird die Gelenkette in ihrem Ablauf dadurch unterbrochen, dass die Muskeln in einem bestimmten Bereich schlagartig zumachen. Je nachdem wie der Körper und vor allem der Schwerpunkt unterwegs ist und je nachdem wie es unterhalb aussieht, passiert etwas.

Deshalb ist das Dehnen mit dem Versuch, Muskeln lang zu ziehen, etwa gleich sinnvoll, wie am Gras zu ziehen, damit es schneller wächst. Der Unterschied ist, dass

das Gras keine Gegenmaßnahmen ergreifen kann. Es reißt entweder ab oder es bleibt wie es ist. Wenn unser Nervensystem einen solchen Impuls bekommt, wird es aktiv dagegen halten und die Spannung erhöhen und im Zweifel eben dann auch reißen.

So bekommt man durchs Dehnen **zwei negative Effekte**: Der erste ist, dass der Grundtonus der Muskulatur genau entgegen der Erwartung nicht runtergefahren wird, sondern sich erhöht. Das heißt, ich verkürze die Muskeln sukzessive, anstatt sie zu verlängern. Und der zweite ist, dass der Alarm schärfer geschaltet wird. Und das heißt, bei einer kritischen Bewegung wird alles viel schneller auf 100 Prozent gespannt. Dann ist der Bewegungsablauf unterbrochen. Das ist so, als wenn du bei einem trockenen Ast an einer Stelle dagegen trittst: Er bricht. Ist der Ast noch elastisch, biegt er sich.

Daran kannst du wieder sehen: **Flexibilität gibt Stabilität**. Wenn deine Muskeln flexibel sind und dein Nervensystem flexibel reagiert, wenn also deine muskulären Abläufe

fließend und geschmeidig sind, dann bist du stabil im Sinn von dynamisch stabil. Dann bist du gut auf den Füßen, dann bringt dich niemand aus dem Gleichgewicht. Bist du starr, bist du leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Du kannst dann die Energie vom Gegenüber gar nicht aufnehmen, sondern sie wendet sich gegen dich und platsch – liegst du.

Nochmal kurz zu der Frage von vorhin: Wenn du mit jemandem trainierst, der

nicht so gut ist oder noch nicht so weit. Wenn du dessen Bewegung richtig einschätzt, dann wird in deiner Einschätzung auch enthalten sein, dass der andere eine gewisse Starre hat. Bist du aber noch sehr mit dir beschäftigt, siehst die Bewegungen deshalb nur ungefähr und kannst diese Starre nicht wahrnehmen, dann wird dein Versuch, seine Energie aufzunehmen und umzulenken deshalb problematisch, weil du diesen Aspekt nicht berücksichtigt hast. Dass es einen Teil vom anderen gibt, der zu macht. Dann geht die geschmeidige Bewegung nicht mehr weiter, sondern der andere erstarrt und du hast ein Problem, weil auch

**„Beherrsche‘ ich meinen Körper, übe ich Macht aus. Macht hat immer etwas mit Spannung und Unterwerfung zu tun. Damit nehme ich etwas vom Fließenden weg.“**

dein Bewegungsablauf unterbrochen wird.

**BS**

Vom Gefühl her ist es nach meiner Erfahrung tatsächlich so, als würde man die Starre manchmal übernehmen. Es ist eine schwierige Aufgabe, das zu vermeiden.

Eine Frage noch zum Schluss: Wie kann uns dein Angebot **SELBSTentwicklung**, das Bewegungslernen also, dazu verhelfen, das Aikido zu unterstützen und uns **besser und leichter zu bewegen**?

**MB**

Die Vorgehensweise ist ganz einfach: Wir spielen mit **ganz kleinen Bewegungselementen** und beobachten sie. Und zwar Elemente, die in allen größeren Bewegungsabläufen vorkommen. Zum Beispiel: Die Schulter bewegt sich mal in die eine Richtung, mal in die andere. Und dann kommen drei ganz einfache Schritte:

- Erster Schritt: Beobachte wie du das tust, was du tust.
- Zweiter Schritt: Überleg dir Variationen, probiere die aus und beobachte und erforsche jede gleich gründlich wie die ursprüngliche.
- Kehre dann im dritten Schritt zur Ausgangsbewegung zurück und du wirst sehen, ob sich an der Qualität etwas verändert hat.

Denn durch die verschiedenen Variationen findet dein Nervensystem einerseits einen roten Faden, wie die Bewegung optimal sein kann. Andererseits entdeckt es durch die Variationen **Spielräume** dafür, die Bewegung immer noch weiter zu führen, auch wenn sie nicht in der optimalen Linie verläuft. Und so kann man etwas anderes als ganze Bewegungsabläufe üben.

Wenn du zum Beispiel mit dem Verhältnis von Becken und Schulter spielst, erst in der Diagonale und dann einseitig, wenn du mit Drehung arbeitest, dann spielst du mit dem Verhältnis der Körperteile zueinander – und das Ganze im Liegen. So entsteht gleichzeitig mit der konkreten Bewegungserfahrung vor dem geistigen Auge ein präziseres Bild von den Abläufen und vom Zusammenspiel. Gleichzeitig arbeitet die Muskulatur fließender, gleitender, geschmeidiger – weil der Plan präziser ist. Gehst du dann in die normale Körperposition in der Aufrichtung, dann wird das Zusammenspiel der Körperteile zueinander leichter. Die Bewegung ist nicht nur geschmeidiger, sondern präziser im umfassenden Sinn, obwohl die Schwerkraft jetzt einwirkt. Aber gelernt

hast du es ohne die Einwirkung der Schwerkraft. Wenn die nachher dazu kommt, dein Gehirn aber weiß, wie **die Körperteile günstiger zueinander zu organisieren** sind, dann macht es das in jeder Situation im Raum. Du könntest das dann auch im Kopfstand machen.

Deshalb ist es nützlich, im Liegen kleine Bewegungselemente im Verhältnis zueinander zu erforschen. Nehmen wir ein Beispiel: Du hebst im Liegen eine Schulter, legst sie zurück. Die Beine sind aufgestellt, die Schulter hebt sich, legt sich zurück. Dann kannst du beobachten, wie diese Bewegung sich durch den Rumpf in Richtung Becken bewegt. Bei einer guten Organisation kommt das direkt an der gegenüberliegenden Hüfte an. Jetzt lass die Schulter liegen und heb die Hüfte mit der Idee Richtung gegenüberliegender Schulter. Dann entsteht das Ganze von der anderen Seite her. Heb dann beide Seiten, beweg sie aufeinander zu und wieder auseinander. Danach wirst du – unabhängig davon, ob du die Schulter allein hebst oder die Hüfte – den kompletten Bewegungsablauf finden, dann wird er einfach da sein.

An diesem Beispiel kannst du sehen, wie sich die Dynamik in der Diagonalen erforschen lässt. Die Dynamik in der Diagonalen ist ja auch beim Aikido enorm wichtig. Wenn ich in eine Drehbewegung gehe, dann muss die Diagonale stimmen.

**BS**

Vielen Dank für diese wirklich interessanten Ausführungen, Martin.



Martin Busch (Foto: privat)

## Martin Busch / SELBSTentwicklung

### Vita:

- Studium der Politikwissenschaft, Sportwissenschaft und Psychologie
- Ausbildungen in Ehe-, Familien-, Lebensberatung, Psychodrama für Kinder und Jugendliche, Klinische Hypnose, Feldenkrais
- Begründer und Leiter einer therapeutischen Lebensgemeinschaft für Kinder und Jugendliche. Zu den wichtigsten Säulen dieses Projekts, in dem bis 2006 fast 40 Kinder aufgewachsen sind, gehörte von Beginn an das Zusammenleben mit „Nutz“-Tieren (vom Geflügel bis zu Pferden).

### Seminare SELBSTentwicklung

- Seminare finden regelmäßig in Lackendorf bei Rottweil, in Dresden und Güstrow statt.

Weitere Informationen unter  
[www.selbstentwicklung.eu](http://www.selbstentwicklung.eu)