

To be on the spot

'To be on the spot' heißt es im Englischen. Adäquat, jeder Situation angemessen begegnen, sie offen und wach wahrnehmen – diese Präsenz geht leicht im Alltag verloren, doch sie kann geübt werden...

Kyudo, der japanische Weg des Bogens ist dazu eine wunderbare Methode, die ihre Wurzeln in der Samurai-Tradition Japans hat.

Die perfekte Beherrschung des Bogens wurde von den Kriegern als eine Kunst betrachtet – eine Kunst, die kein anderes Ziel kennt als die direkte Erfahrung des Moments, so wie er ist, jenseits gedanklicher Strategien und Konzepte, jenseits von Hoffnung und Angst. Kyudo fasziniert durch die Präzision und Eleganz der Bewegungen, die Schönheit des Bogens und der Pfeile, der Atmosphäre von Ruhe und Würde – Elemente die die Auseinandersetzung mit sich selbst, die persönliche Entwicklung fördern.

Für den Betrachter scheint Kyudo reines Bogenschießen zu sein. Den Bogen zu spannen und dann auf die Scheibe zu zielen ähnelt einem Geschicklichkeitstest, doch Kyudo ist kein Sport. Um das wahre Wesen des Kyudo zu entdecken, richtet man den Blick nach innen: Jegliche Gedanken oder Gefühle, die Sorgen, Hoffnungen, Zweifel oder Ängste das Ziel zu treffen oder eben auch nicht, werden durch das Praktizieren durchtrennt und transzendent. Kyudo ist Zen im Stehen, Meditation in Bewegung.

Jeder Schuss ist einzigartig in seinem speziellen Moment und der Schütze gibt sein Bestes. Er schaut nicht auf die Zielscheibe, um zu sehen, ob er getroffen hat, sondern nach innen, da die Scheibe wie ein Spiegel ist, der die eigenen Emotionen reflektiert. Jeder Schuss fegt ein wenig mehr die Wolken hinfert, die den Blick für den Moment trüben, der Raum wird offener, der Augenblick lebendig und spontan.

Der japanische Bogen, der Yumi, ist nicht nur wegen seiner asymmetrischen Form einzigartig, er ist zugleich auch mit durchschnittlich 2,3 Metern der längste Bogen der Welt. Er besteht aus Bambus mit einem Kern aus Hartholz-Laminat. Seine Zähigkeit und Haltbarkeit auf der einen, seine Sensibilität und sein Reagieren auf die Handhabung durch den Schützen auf der anderen Seite sind am anschaulichsten mit einem Musikinstrument, einer handgefertigten Geige etwa, vergleichbar.

Max Baltin praktiziert seit über 25 Jahren Kyudo. Er ist ein enger Schüler von Kanjuro Shibata XX (1921 – 2013) und Kanjuro Shibata XXI. Die Shibatas sind seit 21 Generationen Bogenbauer und Bogenmeister in einer ungebrochenen Tradition. In der vierten Generation haben sie den Ehrentitel und das Amt des Bogenbauers für den japanischen Kaiser. Sie sind Oberhäupter der Kyudo-Schule Heki Ryu Bishu Chikurin-ha. Seit ca. 20 Jahren ist Max Baltin Direktor (Somu) und Vorsitzender des europäischen

Dachverbands dieser Kyudo-Schule, lehrt und koordiniert die Praxis in Europa. Er erinnert sich noch seine erste Erfahrung, als wäre es gestern...

“Gespannt sitze ich auf der Bank. Der japanische Sensei sagt einige einleitende Worte – ich erinnere mich nur noch, dass Kyudo, der japanische Bogenweg kein Sport sei... Zen-Mönche säßen still auf einem Stein, Kyudo sei Meditation in Bewegung... und könne von Jung und Alt, Männern und Frauen gemeinsam praktiziert werden...

Jetzt kommt die Demonstration. Ein Schüler in einem schwarzen Hosenrock und weißem Hemd schreitet mit Pfeil und Bogen in den Händen gemessenen Schrittes durch den Raum, bis er vielleicht zwei Meter vor einem Ständer auf dem ein Strohballen liegt stehen bleibt. Er verbeugt sich vor dem Sensei, danach vor uns und auch noch vor dem Ziel.

Dann hebt er den Bogen und hält ihn mit gestrecktem Arm waagerecht, dass die Spitze den Strohballen berührt. Danach stellt er Pfeil und Bogen neben sich und verweilt so einen Moment. Schließlich nimmt er Bogen und Pfeil – in meinen Augen etwas umständlich – an seine Hüften, verharrt einen Augenblick und beginnt dann seine Schussposition vorzubereiten. Die Bewegungen wirken formell, der Ablauf wirkt elegant, ähnlich wie ein ruhiger Tanz. Plötzlich stößt er einen lauten Kriegsschrei (Kiai) aus und schießt den Pfeil gleichzeitig zwei Meter weit in den Strohballen.

Die Demonstration endet, indem er sich vor dem Ziel, uns, dem Publikum und dann vor dem Lehrer verbeugt und gemessenen Schritts davonschreitet...

Das ist alles? Denke ich. Irgendwie hatte ich mehr erwartet. Gleich soll es losgehen, dass wir, eine kleine Gruppe interessierter Kyudo lernen werden... Her mit dem Bogen und los geht's!

Na, da hatte ich mich aber kräftig getäuscht.

Der so einfach und elegant wirkende Bewegungsablauf entpuppte sich als eine Abfolge akribisch genau beschriebener Koordinationen. Teilweise liefen die vorgegebenen Haltungen meinem Körperempfinden völlig zuwider – mein Verstand bemühte sich alle Details zu erfassen und der Sensei sagte nur: „Too much thinking...“

Am Ende des ersten Tages war ich soweit, dass ich die gesamte Form, bis zum Abschuss gelernt hatte. Dies durch ständige Wiederholung, mit ständiger Korrektur und humorvoller Ermutigung durch Instruktoren und den Sensei. Doch noch kein Pfeil war geflogen. Aber ich spürte sämtliche Muskeln – auch an Orten, an denen ich nie irgendwelche Muskeln vermutet hätte...

„Gambate“ ermutigt der Sensei: niemals aufgeben!

Der nächste Tag beginnt mit Wiederholen des am Vortag gelernten. Zur Mittagszeit werde ich in die Position vor einen Strohballen-Ständer gebeten und endlich ist es so weit: Der erste Schuss:

Zuerst vor dem Ziel verbeugen... Sorgfältig vollziehe ich all die gelernten Bewegungsabläufe bis hin zur Schussposition. Dann drücke ich den Bogen hin zum Ziel und ziehe die Sehne weit nach hinten. Es baut sich die Spannung auf, dass meine Arme leicht zu zittern anfangen durch die Anspannung – dann lasse ich den Pfeil los und gleichzeitig löst sich der Kiai von meinen Lippen... Der Pfeil vibriert im Strohballen und alle Anspannung ist weggefallen... Nach eineinhalb Tagen der erste Schuss! Ein unbeschreiblich persönlicher Moment – wunderschön!

Nach einem Moment erinnere ich mich die Form zu Ende zu bringen, verbeuge mich wieder vor dem Ziel und brauche erst einmal eine kleine Pause bevor ich die nächsten Schüsse wage.

Zum Abschluss des Programms werden wir vom Sensei ermahnt: 'Keep your open Kyudo-heart - Don't be a three day's monk* – Come back.' Das stand für mich außer Frage, es war einfach klar, dass ich die nächste sich bietende Gelegenheit nutzen würde um weiter zu üben..."

Max Baltin

*In Japan gibt es die Tradition, dass man für drei Tage in ein Zen-Kloster geht und dort diese Zeit wie ein Mönch mit Meditieren und den anfallenden Aufgaben des Klosterlebens verbringt. Die meisten kehren nach diesen drei Tagen dem Klosterleben für immer den Rücken...