Interview aus Ausgabe 55D 3/2008 und 56D 4/2008
www.aikidojournal.eu / www.aikidojournal-de

Kurt Bartholet

Er würde schon lange kein Aikido mehr praktizieren, wenn da nicht die persönlichen und beruflichen Erfahrungen als Psycho- und Körpertherapeut wären.

¦ Liechtenstein und Zürich, da denke ich eher an das Bankenwesen als an Aikido. Wie kommt es Herr Kurt Bartholet, dass auf der Homepage Ihres Vereins eine Zürich-Liechtensteiner Verbindung angezeigt wird?

„Die Verbindung kam über Endo Sensei zustande. Eine Gruppe um Dietmar Näscher hat sich in Liechtenstein für eine Zusammenarbeit mit Endo Sensei entschieden und da ich selbst vor 10 Jahren zu Endo Sensei wechselte, war es naheliegend, mich aus geographischen Gründen zu einer Zusammenarbeit mit dem Liechtensteiner Verband zu entscheiden.

Als technischer Leiter des Verbandes bin ich für die Erhaltung und Garantie des technischen Fundaments gemäß den Hombu Richtlinien verantwortlich, somit auch für die Integration von Neuerungen. Diese Aufgabe ist eine Herausforderung und geht nicht ohne gewisse Konfliktpunkte mit all den unterschiedlichen Vereinen einher. Doch gerade das ist eine gute Basis, um zu improvisieren und dem Prozess, der gerade im Aikido stattfinden soll, gerecht werden."

Kurt Bartholet würde schon lange kein Aikido mehr praktizieren, wenn da nicht die persönlichen und beruflichen Erfahrungen als Psycho- und Körpertherapeut wären. Aufgrund dieser Ausbildungen und den Einblicken, die die aktuelle Neuropsychologie ermöglicht, sieht er im Aikido und dessen „Bewegungen" meh, als das ständige Wiederholen von Techniken. Die Reflektion über die Bewegungsdynamik im Aikido, ermöglicht eine Reflektion der inneren Prozesse und führt schliesslich zu einem anderen Bewegungsverständnis.

Kurt Bartholet

Innere Prozesse werden über Bewegung kognitiv verständlich und ermöglichen, die Entwicklung der Persönlichkeit gesamtheitlich zu fördern. Der Körper kann sich an muskulären Bewegungsabläufen über die Technik orientieren, an Stärke, die rein physisch, rein muskulär ist.
Er kann sich aber gleichzeitig auch an den inneren Prozessen orientieren, an den mikromuskulären Prozessen die hin zu einem anderen Bewusstsein führen, was Bartholet besonders interessiert. „Die Begrenzung auf Technik und Bewegungsabläufen berührt mich doch eher kritisch", sagt er.
„So erklärt sich vielleicht auch, warum mich Endo Sensei mit seinem phänomenologischen [dem stufenweise Herausbilden des Bewusstseins] Ansatz, fasziniert. In diesem Prozess gestaltet sich die Dualität von Yin und Yang immer wieder neu, so wie beim Takemusu die Technik sich immer wieder neu gebären muss. So wie in einer lebendigen Beziehung oder wie das, was gerade in unserem Gespräch abläuft: Es ist das Gefühl für den Fluss. Es ist der lebendige Prozess den ich immer wieder suchen muss – in dem ich nachvollziehen und verstehen kann was die Bewegung auflöst wenn ich in meinem Bewusstsein offen bin."

Seit einigen Jahren arbeitet Kurt Bartholet mit Sven Stecher zusammen, der Aikido in den Trainings- und Schulungsbereich gebracht hat. Dies vor allem mit dem Hintergrund, interaktive Dynamiken über Bewegung in

Aikido hat vielmehr zu bieten als allein das sture Üben von Techniken bis zur Perfektion

einen lebendigen Lernprozess zu bringen.. „In diesem neuen Trainingsbereich „AikiCom“ musste ich mich zuerst vom dem konservativen Technik –Denken befreien und konnte so über Prozessarbeit viel lernen.“

„Es gab und gibt im Aikido immer Ausrichtungen, in denen die Technik weniger wichtig ist; für andere hingegen ist Technik und Stil ein festes Dogma, das all zu oft zu Konflikten führt. O’Sensei sagte in seinen Schriften, die Technik entscheide sich in einem einzigen Augenblick; sie entscheide sich schon vor dem Ausführen. Meiner Meinung nach sprach er hier von einer anderen Bewusstseinsebene.“

„Dieses erweiterte Bewusstsein, dieses ‚Moment in der Begegnung’, dieses ‚tiefere Verstehen’, ließen mich erneut an die Methode Aikido glauben und vertieft suchen.

In Seminaren für Führungskräfte arbeite ich oft mit Managementberatern und Neuropsychologen zusammen. Konkret heißt das: Ich bringe die Teilnehmer in eine Interaktion durch Bewegungsdynamik und die Fachpersonen wiederum übersetzen und erklären, was sich bewusstseinsmäßig auf der mikromuskulären Ebene bewegt und wie wir über Bewegung und Rhythmus zu Informationen über uns selbst kommen. Diese komplexen Zusammenhänge sind unglaublich spannend – Aikido hat in diesem Prozess vielmehr zu bieten als allein das sture Üben von Techniken bis zur Perfektion. Aikido ist kein Sport, es ist eine Kampfkunst, die in der Selbstverteidigung gerade auch den eigenen Prozess mit einbezieht; dabei beinhaltet es für mich viele therapeutische Aspekte.

Aikido bietet dieses Potenzial aber auch auf der interkulturellen Ebene, weil es Menschen aus verschiedenen Kulturen und Sprachen eine gemeinsame, sprich die körperliche, Ebene anbietet.
Es ist die physische Begegnung, die eine authentische Begegnung ermöglicht. Diese Erfahrung mache ich immer wieder auf meinen Aikido Lehrgängen in Israel, Jordanien, Syrien und auch mit Flüchtlingen aus dem Irak.“

Seit einigen Jahren organisiert Kurt Bartholet mit Aikido Zürich ein „Summer Camp Training across the border“ in Zürich, wo Menschen aus Konfliktländern, wie aus dem Nahen Osten, Irak, Palästina etc. eingeladen werden.

Kurt Bartholet musste sich aber eingestehen, dass er sich am Anfang ziemlich unvoreingenommen in das Projekt gestürzt hatte und feststellen musste, dass die uns bekannten Formen der Konfliktbewältigung nicht so einfach greifen konnten. So hat sich das Programm durch den gegenseitigen Austausch ständig verfeinert.

„Ich erlebte, wie Konflikte und Verletzungen oft unfassbar tief sind – so tief, dass auch ein Aikido Training scheinbar nichts zu bewegen vermag, ja selbst ein gemeinsames Training oft nicht einmal möglich ist. Ich erlebte, wie Teilnehmer sagten: ‚Wunderbar, wir haben miteinander trainiert, aber vergiss nie, dass du trotzdem mein Feind bist!’ Dies sind Realitäten, in denen Liebe und Harmonie nur noch für ‚den eigenen Clan’ gelten und nicht darüber hinaus reichen.

Vor fünf Jahren fand das erste ‚Training accross borders’- Projekt in Zypern statt – vier Tage Aikido auf der Demarkationslinie der geteilten Insel - unter dem Patronat von Dom Levine und Richard Heckler. Es waren über 100 Teilnehmer auf der Matte, es wurde trainiert und diskutiert. Es war ein einmaliges eindrückliches Erlebnis für alle. Im Nachhinein aber auch ernüchternd, weil sich wenig daraus weiter entwickelt hat. Für die viele Teilnehmer waren es auch vier paradiesische Tage auf Zypern, fern vom täglichen Kampf ums nackte Überleben.

Die Teilnehmer aus dem Irak mussten wieder zurück in ein Kriegsgebiet, das immer mehr eskalierte und Viele später in die Flucht trieb. Es nahmen Menschen an diesem Anlass Teil, denen bereits ein nichtkonformer Gedanke das Leben kosten kann und für die allein die Teilnahme schon eine Gefahr mit sich brachte. Die Fronten sind durch die aussichtslose Situationen so fest gesetzt, dass keine Öffnung möglich scheint. Deshalb entstand die Idee, in der neutralen Schweiz einen Ort für weitere interkulturelle Aikido-Projekte zu schaffen.

Aikido Zürich trägt mit diesem Projekt einen kleinen Beitrag bei zu einem Friedensprojekt an Orten wo keine und wenig mehr Hoffnung besteht. Getragen von der Vision, dass wir Menschen, wenn wir uns begegnen, die Möglichkeit haben einander verstehen zu lernen. Von der Vision, dass nur durch die Begegnung von Mensch zu Mensch eine Lösung im Kleinen möglich wird.“

¦ Würden Sie unseren Lesern erklären, wie und warum Sie mit Aikido angefangen haben?

„Im Alter von ca. 18 Jahren habe ich mit Willi Frischknecht [Aikidojournal N°20 - 4/99] in Schönengrund begonnen. Aikido wurde damals von vielen interessanten Menschen ,u.a. Freddi Jacot, getragen, die etwas Größerem folgten, das damals im ganzen Ausmaß für mich nicht fassbar war, das mich aber magisch angezogen hat. Es war eine spirituelle Dimension die für mich neu war, aber eben über die Bewegung im Ansatz erlebbar.

Jahre später hat sich diese Erfahrung bezüglich der Spiritualität im Aikido aber auch wieder relativiert. Später arbeitete ich intensiv über zehn Jahre mit Ikeda Sensei und ging danach zu Saito Sensei nach Japan, um dort als Uchi Deshi in einem traditionellen System zu trainieren. Ich trainierte 1981 in San Francisco auch intensiv mit Bruce Klickstein und Frank Doran, und besuchte damals regelmäßig Aikido Camps mit Terry Dobson und Robert Nadeau, „

¦ Ist Iwama traditionell?

„Ja, zumindest 1980 war Iwama noch urtümlich und traditionell. Iwama war damals noch nicht so bekannt und überlaufen wie einige Jahre später,

wo so etwas wie ein Iwama Tourismus einsetzte.

Leute kamen zum Teil für drei oder vier Wochen, ohne wirklich anzukommen reisten sie wieder ab und schrieben später Berichte, mit denen sie in Europa hausieren gingen.

Am Anfang in Iwama musste sich jeder zuerst beweisen, Saito Sensei kannte damals auch die Schweizer nicht und ich war gezwungen die ersten drei Monate außerhalb des Dojos zu leben. Erst nach dem ich mich durch eine gute Haltung bewiesen hatte, durfte ich als Uchi Deshi im Dojo einziehen. Zu jener Zeit waren unter anderem Mark und Ute van Meerendonk dort, die eng mit Saito Sensei verbunden waren. Bedingt durch meine eher zurückhaltende Persönlichkeit war ich nie in dem engeren Gefolge und dachte oft, dass Saito Sensei mich gar nicht wahrnimmt. Zwischendurch ging ich auch regelmäßig in Zen Sesshins, was damals eher aussergewöhnlich war und heimlich ging ich manchmal auch ins Hombu Dojo.

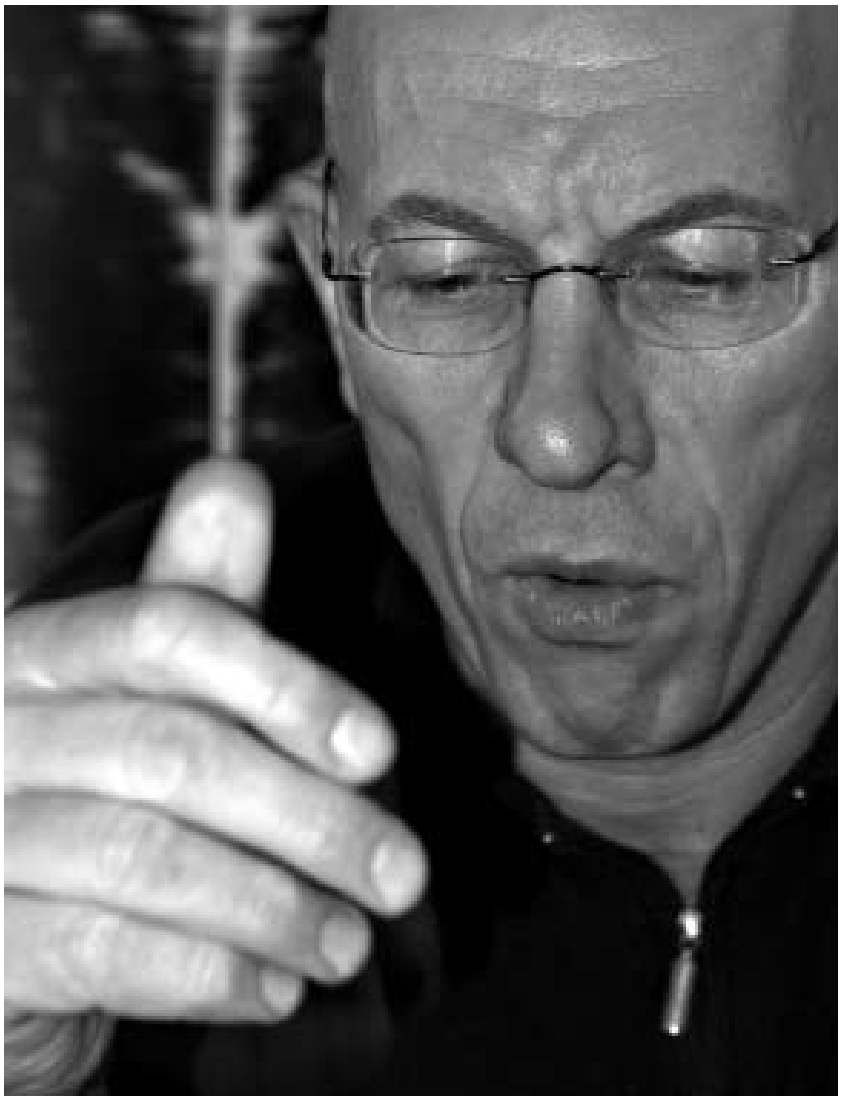
Am Ende meines ersten Aufenthaltes in Iwama schenkte mir Saito Sensei zum Abschied seine Dogi Jacke und seinen Gürtel was mich tief berührte. Es war ein sehr persönliches Geschenk und es wurde mir bewusst, dass er, für mich unbemerkt, sehr

wohl beobachtete, wie ich mich in das Leben in Iwama eingefügt habe.

Saito Sensei war für mich eine Persönlichkeit, zu der ich immer eine tiefe Beziehung behalten werde; ich erlebte ihn integer und klar und er hat uns Ausländer entgegen der gängigen Tradition sehr stark unterstützt.
Das Leben in Iwama war im Vergleich zu einem normalen Aikido Seminar eine viel tiefere Erfahrung und das Training war wirklich traditionell: Im Dojo leben, schlafen und nebst dem Training arbeiten und kochen, alles auf dem Lande, auf sehr engen Raum. Das physische Training ist nur ein kleiner Teil der Lernerfahrung, die unausweichliche psychische Auseinandersetzung mit Aikido, dem minimalen Leben auf diesem engen Raum war für mich eine besondere Erfahrung.

Ich übte regelmäßig frühmorgens Zen-Meditation für mich allein, was für mich als Ergänzung sehr wichtig war. Im Frühling, mit dem Blühen der Pflanzen, Sträucher und Bäume bin ich mit einer kleinen Gruppe zusätzlich vor dem Morgentraining täglich auf den Atago-san gerannt – der Berg in Iwama, auf den sich O Sensei von Saito in einem alten Film schieben ließ. Der normale Alltag war sehr einfach, ohne jeglichen Luxus, wir schliefen im Dojo, wo wir täglich trainierten, auf unseren Futon. Zwischendurch wurde aber auch gefeiert, gut gegessen und für die, die es suchten auch ausgiebig Alkohol konsumiert.

Das Training in Iwama war etwas Besonderes und die meisten die dort waren, gaben ähnliche Rückmeldungen. Diese physische Intensität führte wie zu einer verstärkten Entwicklung der unteren Chakren und setzte so Ressourcen frei, zu denen ich früher keinen Zugang hatte. Für den



inneren Ausgleich war deshalb für mich das regelmäßige Meditieren und Praktizieren der Atemübungen, die ich von Tada Sensei gelernt hatte sehr wichtig. Während dieser Zeit ging ich auch dreimal in ein Zen Kloster für je 7 Tage, in ein Zen-Sesshin. Nach ca. drei Monaten in Iwama ging ich zu Saito Sensei und bat um die Erlaubnis ein Zen- Sesshin besuchen zu dürfen bei einem Pater Lassalle, einem Jesuiten Priester – er schaute mich lange schweigend an und war wohl erstaunt, weil dies nicht üblich war unter den Uchi Deshis; er nickte und sagte nur gut du kannst gehen. Diese Zen-Sesshin waren eine sehr wichtige Erfahrung für mich, auf anderer Ebene vielleicht eine der härtesten in meinem Leben.

Das erste Mal war ich ca. 11 Monate in Iwama, in den folgenden Jahren ging ich meistens für 4 bis 5 Wochen. Einmal mit einer Gruppe aus der Schweiz. Dieser Besuch hatte allerdings auch seine Schattenseiten, weil sich einige meiner Gruppe nur schlecht in das Leben als Uchi Deshi einfügen konnten. Es kam zu Konflikten für die ich aus Sicht der japanischen Tradition gerade stehen musste. Ich erlebte während diesem Aufenthalt im Training persönlich manchmal eine Härte, die ich nicht mehr aufnehmen konnte. Ich bin Psychotherapeut und nicht ein reiner

Die erste Lektion war, lernen den Gürtel richtig zu binden

Kraftmensch, diese Erfahrungen taten mir nicht mehr gut und es wurde für mich klar, dass ich für mich weiter suchen musste.

Iwama birgt immer noch viele Erfahrungen in sich und wenn immer ich nach Japan reise, besuche ich sicher das Dojo und den Atago-San. Wenn ich dort bin, fühle ich sofort die Erinnerungen auf meiner Haut, im Körper. Da fällt mir gerade eine Iwama Geschichte ein. Einmal war ein Anlass mit vielen Gästen, die zum Teil im Dojo übernachteten. Deshalb musste ich mit anderen Uchi Deshis im Zimmer von OSensei übernachten. Es war Frühling, am Morgen öffneten wir die Schiebetüren, es regnete und wir blickten auf den Garten; plötzlich fing die Erde an zu beben, alles bewegte sich und ich war ganz ruhig – ich spüre das heute noch, diesen Duft der Pflanzen, die Feuchtigkeit des warmen Regens und die sich bewegende Erde, diese Erfahrung sitzt sehr tief…

Zusammenfassend kann ich zu Iwama sagen: wir übten Grundlagen, Basistechniken und trainierten täglich Waffen – zusätzlich zu diesem Training kam ein anderer Teil, die Einfachheit des Lebens, der klösterliche geschützte Raum, das mönchische Leben in der Gruppe, die Natur, all das war mir noch viel wichtiger."

¦ Ich sehe auf Lehrgängen des Takemu-su-Stils immer wieder, dass man gerne eigentlich nur statisch arbeitet.

„Als ich dort hinging, war ich Braun-Gurt und hatte zuvor mit Ikeda Sensei in der Schweiz trainiert. In Iwama, als ich kaum den ersten Schritt auf den Matten machte, schrie Saito Sensei etwas und alle saßen schnell im Seiza. Ich verstand noch nichts und bemerkte erst nach einiger Zeit, dass ich der Grund des Anstoßes war.

Jemand neben mir übersetzte mir kurz und zog mich von den Matten. Mein Gürtel war nicht richtig gebunden und die erste Lektion war lernen den Gürtel richtig zu binden. Das war der Einstieg und auch zwei Wochen später konnte ich im Training immer noch nicht sicher tai no henko mit den sempai's.

Nichts meiner bisherig gelernten Techniken funktionierte, ich wurde gezwungen die Grundlagen völlig neu lernen, die Griffe, Techniken mit all den exakten Winkeln, die Konsequenz in der Ausführung. Meine schlanke eher große Körperstruktur erschwerte zusätzlich diesen Lernprozess, ich wurde anfänglich tagtäglich an meine körperlichen und psychischen Grenzen gebracht und spielte oft mit dem Gedanken auszusteigen. Rückblickend bin ich trotzdem froh, dass ich durchgehalten habe, ich habe in vielerlei Hinsicht viel in Iwama auch für meine ganzes Leben gelernt."

¦ Würden Sie das, aus Ihrer heutigen Sicht, noch einmal machen?

„Nein, in meinem Alter heute nicht mehr, andere Prioritäten zählen, ich brauche einen anderen Austausch mit Menschen über Dinge im Leben die mich beschäftigen. Iwama damals mit Saito Sensei war aber eine Lebensschule, die ich nicht missen möchte, diese Trainingskonzept in Iwama, auf dem Land, weg von aller Stadthektik, mit all den Grenzerfahrungen war damals gut und richtig für mich. Heute kann ich die Ruhe der Natur, Aikido und Meditation, die spirituelle Erfahrung auch hier in meiner Heimat finden.

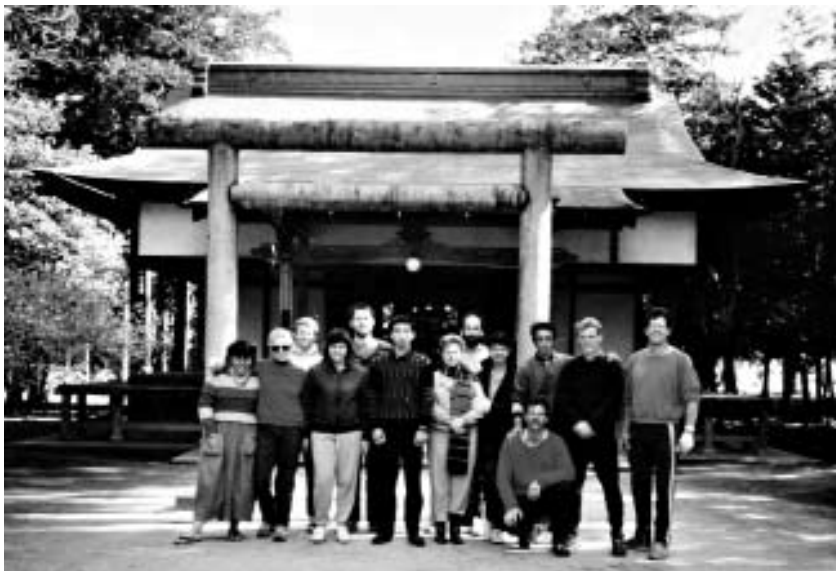
Iwama ist für mich mit einer tiefen Qualität verbunden, auch wenn ich überzeugt bin das Spiritualität und Transformation damals im Training keine besonderen Platz hatten, es war vorwiegend über die Intensität des Uchi Deshi Lebens eine Transformation über die ständigen Grenzerfahrungen die wir erlebten und denen wir nicht ausweichen konnten. Wir lernten auch viel über Gruppendynamik und dabei über uns selbst und ich schätzte noch heute diese Qualität die aus der Einfachheit und Klarheit wie wir lebten und trainierten heraus täglich entstand."

¦ Spirituell ist es sicherlich nicht? Ich frage, weil mir Hitohiro Saito sagte, dass er nun auf den religiösen Spuren von O Sensei gehen möchte, was sein Vater leider nicht getan hätte, er möchte dieses besser verstehen …

Wo ist das Grössere Gemeinsame, das uns alle Menschen verbindet

„Nein, ich denke nicht, dass man von einem spirituellen Aikido sprechen kann.
Was heisst denn Spiritualität, was heisst Verstehen? Ich bewege mich in Welten in denen ich bestimmte Erfahrungen mache und kreiere dazu oft meine eigene Wirklichkeit. Iwama vermittelt für mich einen kleinen Teil der vielfältigen japanischen Kultur und Tradition die sich auch der Kunst ausdrückt. Japan als Inselstaat hat aber auch eine bestimmte Geschichte, die sich über lange Zeit isoliert hat von der ‚Aussenwelt', mit allen Vor- und Nachteilen. Die Spiritualität suchte ich in Japan für mich auf eigenen Wegen und lernte meine Erfahrungen zu reflektieren und darauf aufzubauen. Auf meinen Reisen in den mittleren Osten erlebe ich immer wieder die unüberbrückbaren Konflikte zwischen Araber und Israeli und diese endlose Spirale der Gewalt, die mich auch zweifeln lässt.
Ich frage dann, wo ist das Grössere Gemeinsame, das uns alle Menschen verbindet, wo ist das spirituelle Bewusstsein, was ist der Kern der Religionen, die sich dort begegnen und ständig reiben. Ich frage mich was können wir mit Aikido in diesem Umfeld erreichen und was ist eigentlich die spirituelle Dimension von Aikido. Ihre Frage kann ich bezüglich Iwama und bezüglich meinem persönlichen Aikido heute nicht zufriedenstellend beantworten.

Es ist die Frage ob ich mich auf meinem Wege auf ein religiöses System stütze oder ob ich den Weg wähle, wo ich meine ureigenste Spiritualität zu entdecken suche? Es gibt viele eindrückliche Menschen die auf ihrem Weg wahrscheinlich sehr weit gekommen sind z.B. die Wüstenmönche, Meister Eckhart, Rumi, Aurobindo, Rudolf Steiner, Pater Lassale, der Dalai Lama, Gandhi, um nur einige zu nennen. Es gibt immer wieder Menschen die in allen Kulturen zu allen Zeiten weit über einfache Konditionierung Zugang zu einem universellen Bewusstsein entwickelten. Auch über O Sensei werden beeindruckende Dinge erzählt. Wie all diese Menschen im alltäglichen Leben wirklich waren werden wir nie erfahren und wir wissen nie wieviel an diesen Persönlichkeiten Mythos ist."



¦ Wer hat ihn, vor allem in seinen letzten Jahren verstanden?

„Gute Frage, schwer zu beantworten wer wie wann mit ihm zusammen war. Ein gutes Marketing kann aus jedem System etwas kreieren das Anklang findet, wer weiss wie alles zusammenhängt?"

¦ Man muss kein Marketing anführen. Wenn in einem System kein „Vorankommen" mehr gewährleistet ist, kann sehr schnell ein Ideal, ein hohes Ziel aufgebaut werden – dahinter kann dann keiner mehr schauen.

„Ja das ist für mich ein sehr kritischer Punkt. Ich sehe es in meinem Dojo, die Schüler möchten einen Lehrer haben. Wahrscheinlich wegen des Spannungsfeldes von Yin und Yang. Ich als Lehrer hinterfrage mich aber, lasse meine Schüler unterrichten, gebe ihnen den Freiraum für die ei-

*Sich als **Lehrer** zu hinterfragen, scheint mir wichtig und lehrreich*

gene Entwicklung und besuche ihre Stunden in denen ich selbst ‚Schüler' bin. Ich selbst unterrichte im Dojo nur ein Training und vermeide so ein zu starkes Schüler – Meister System.

Dadurch entstehen aber auch Konflikte im Dojo weil diese Rollen zu wenig vorhanden sind, manchmal wiederum aber auch, weil ich bei Prüfungen klar Grenzen setze und den Rahmen festlege. Soweit wie möglich bin ich aber zurückhaltend, weil wir uns sonst schnell wieder in dem ‚Meister-Schüler- Verhältnis' finden, was ich nicht immer förderlich finde in unserer Zeit.

Aus einer emotionalen Perspektive erhöht sich dadurch eine Abhängigkeit und kann ein Verhaltensmuster sogar verstärken. Diese Verhaltensmuster sind nicht grundsätzlich schlecht, nein wir benötige sie um unseren Alltag zu bewältigen und um zu kooperieren mit der Umwelt. Es ist oft auch angenehm wenn da jemand ist, der sagt was richtig und falsch ist und die Welt in gut und böse einteilt.

Als Therapeut und somit auch als Aikido Lehrer versuche ich aber die Menschen zur Eigenverantwortung und zum kritischen Wahrnehmen zu führen und ihre Wahrnehmung immer wieder zu hinterfragen. Als Lehrer muss ich das genau so, darin sehe ich einen Weg zur Spiritualität, ein Weg wo ich mich nicht an eine religiöse Gruppe anlehne und mich als Individuum verliere, sondern zu mir selbst finde. Diese Sichtweise resultiert sicher auch aus meinen Erfahrungen mit der Zen-Meditation. Im Sitzen werde ich immer wieder auf mich selbst zurück geworfen.

Wir führen diese Auseinandersetzungen im Dojo so offen wie möglich und meine Schüler geben mir auch direkte Rückmeldungen, die für mich nicht immer angenehm sind. Dann muss ich eben überlegen und auch zugeben, dass ich unreflektiert war oder dass ich mich einfach über etwas aufgeregt habe und dabei mein eigenes Zentrum verloren habe. Das ist nicht immer angenehm, aber für alle bereichernd, vor allem aber für die Lehrer,– nur so entstehen Prozesse. Auch wenn dies so nicht in die ‚Budowelt' passt: sich als Lehrer zu hinterfragen scheint mir wichtig und lehrreich."

¦ Eher nicht, denn in einer Disziplin, in der es keinen Kampf gibt, versteckt man sich leichter hinter einem Klischee…

„Ja, Glaubenssysteme entstehen schnell und aus Sicht des eigenen Systems hat man immer Recht. Diesbezüglich hatte ich auch Auseinandersetzungen mit Endo Sensei als er mich in meiner Aikido Entwicklung hinterfragte. Gut, sagte ich mir, er hat seine Sicht und ich versuche zu verstehen was er genau meint weil ich ihn als Lehrer auch respektiere und sein Aikido sehr schätze.

Ich fragte mich aber gleichzeitig auch wo Raum für den eigenen Stil und die persönliche Entwicklung ist und an welchen Parametern dies gemessen wird? Versuche ich in meinen Schülern Abbilder meiner selbst zu schaffen oder führe ich sie auf ihren eigenen Weg. Wieweit muss der Lehrer Strukturen vorgeben und leiten und was ist der Sinn dieser Strukturen und was die tiefere Motivation des Lehrers, das sind Fragen die mich immer beschäftigten. Auch wenn wir im Dojo sehr offene Strukturen haben bin auch ich nicht gefeit vor meiner Eitelkeit und geniesse es wenn ich sehe wie etwas aus meinem Tun wächst, manchmal nehme ich es bewusst war und kann damit arbeiten. Für mich ist es eine entscheide Frage ob solche Dynamiken bewusst gemacht werden können und ein vertieftes Lernen ermöglichen oder nicht. Technik und Stil sind dafür nicht entscheidend.

Einer meiner Schüler praktiziert ‚Systema' und er ist sehr gut. Systema ist für mich faszinierend, von der Art sehr mit dem Aikido Prinzip verbunden, aber konzentriert auf Selbstverteidigung. Im Systema lösen sich die strikten Formen der

Techniken auf und es fördert die bewegungsmotorischen Aspekte – Ich besuche wenn möglich seine Stunden und lerne sehr viel. In dieser Arbeit muss ich mein eigenes System einmal mehr wieder loslassen, was mich an meine eigenen Grenzen bringt, das ist sehr spannend.

Unter dieser freien Bewegung verstehe auch den Begriff von Takemusu, den O'Sensei oft verwendete und einige Lehrer als Definition für Ihr Aikido beanspruchen. Es ist der Moment der Begegnung, ich kann mich an keiner Form festhalten, ich muss sie in der Bewegung immer wieder neu finden um sie wieder zu verlieren, es gibt nichts Statisches, die Begegnung lebt aus dem Moment."

¦ Nachdem was ich jetzt hörte und bisher sah, waren Sie da in Iwama nicht am falschen Ort?

„Wenn ich in meinem Werkzeugkasten nur Ikkyo, Shihonage, Kotegaeshi usw. habe und in diesem Schubladen System gut konditioniert funktioniere geht das vielleicht in den meisten Fällen gut. Komme ich aber in eine Situation für die kein adäquates Werkzeug in meinem Systemkasten ist, erlebe ich Grenzen. Ich kann doch nicht sagen, ich löse alle Fragen mit dem Hammer, wenn ich vielleicht den Schraubenzieher benötige.

Ich habe in diesem Prozess sehr viel gelernt in der Ausbildung als Lehrer im Model Mugging und später im Unterricht. Model Mugging ist ein Selbstverteidigungssystem für Frauen das in den 70 er Jahren in den USA entwickelt wurde von Matt Thomas, einem sehr bekannter Kampfkunstexperten.

Eine Schwarzgurt Schülerin, eine Kollegin von ihm, wurde überfallen und vergewaltigt. Aus ihrer Erzählung konnte er nicht verstehen warum sie sich nicht verteidigen konnte. Er studierte darauf hunderte von Polizeiberichten zu diesem Thema und analysierte die Überfälle auf Frauen. Er hat herausgefunden, dass 90 Prozent aller Attacken auf Frauen nach dem gleichen Grundmuster ablaufen. Das heisst in emotionalen Stresssituationen laufen grundlegende Bewegungsmuster ab die oft über die Grobmuskulatur ausgeführt werden. Aus dieser Erkenntnis entwickelte er ein Selbstverteidigungskonzept in dem ein Mann in einer Schutzausrüstung Angriffe fingiert und die Frauen konkret zuschlagen können. Ich erlebte in dem Training Frauen, die schwer traumatisiert waren – diese wurden in diesem Prozess durch ihr Trauma begleitet und erlernten alternative Lösungsstrategien, die sie neu verinnerlichen konnten.

In dieser Arbeit habe ich sehr viel gelernt. Ich lernte über die Geschichten die sich in Bewegungsmuster zeigten den inneren Prozess zu lesen – Technik, Form und Methode waren nur noch Hilfsmittel um an die ureigenste Bewegung zu kommen.

Um diesen Lernprozess zu vertiefen besuchte ich als Teilnehmer einen Männerkurs, ich wollte die Erfahrung selber machen um wirklich zu verstehen was für Prozesse ablaufen. Im Training konnte ich bei mir ein bekanntes Bewegungsmuster feststellen, dass bei mir in Konfliktsitua-

Ich kann doch nicht sagen,
*ich löse alle **Fragen** mit dem Hammer,*
*wenn ich vielleicht den **Schraubenzieher** benötige*

tionen auftaucht. In den Rollenspielen, den Kämpfen hatte ich nie Mühe mit der Technik aber mit dem Raum. In einer gewissen Raumdistanz erlebte ich bei mir eine Verwirrung ein „diffuses nicht mehr Wahrnehmen der augenblicklichen Umgebung“ – ich spürte so mein eigenes Trauma von Abspalten in einer Situation die mich emotional überfordert deutlich. Dieser Bewusstseinsprozess ermöglichte persönliche Erfahrungen zu reinszenieren, neue Lösungen übers Erleben zu erfahren und kognitiv zu integrieren.

Dieses Training ist heute ein wichtiger Aspekt in meinem täglichen Aikido Unterricht! Anfänger sind zuerst mit den einfachen Bewegungen beschäftigt, sie spüren ihren Körper, sie dehnen und stecken sich vielfältig und entwickeln langsam Zugang zu ihren körperlichen Ressourcen. Wir leben in einer modernen Gesellschaft, in der das natürliche Bewegungspotential immer mehr zu kurz kommt. Selbstverteidigung ist für Viele oft nicht mehr als Technik oder Bewegungssport um gesund zu bleiben.

Im Laufe des Trainings entdecken sie aber noch etwa anderes, sie begegnen sich selber und arbeiten an ihrem persönlichen Thema – sie üben sich im Umgang mit dem Stress der sie im Alltag belastet, mit privaten oder beruflichen Veränderungen die sie bedrohen. Wir erforschen all die Farben unserer Psyche, die auf die Belastungen unterschiedlich reagiert und entdecken die Abwehrstrategien…
Auf gutem Wege nehmen wir immer mehr wahr was in uns wirklich abläuft und wie wir damit umgehen.

Als Lehrer ist dieser Prozess ist für mich ein wichtiger Teil meiner Arbeit im Dojo: – ich begleite meine Schüler auf dem Weg das eigene Zentrum zu finden, zu verlieren und wieder zu finden und unterstütze sie in der Übersetzungsarbeit.

Mit Traumata umzugehen gibt es verschiedene Ansätze. Ein Ansatz sagt vereinfacht, sich gar nicht mehr mit dem Problem auseinander zuset-

Stressmatrix

Wohlbefinden	Leichles Unwohlsein	Kampf oder Flucht	***PRE-SHOCK Aufgeben***	Schock Starrheit	T
Parasympaticus NS	Sympaticus NS			Totale Erschöpfung	
Entspannt	Ängstlich /Furcht	Terror		Scham	O
	Wut / Frustration	Zorn			
Warm	Schweiss	Heiss		Kalt	D
	Beobachten, Bewerlen	Angriff/Weglaufen		Unterwerfen	
	Abwehr-Orientierungs-reaktion		Verbraucht mehr Energie als zugeführt wird	Wenn das Individuum zu lange in diesem Zustand verharrt, bricht das Immunsyslem zusammen, es entsteht eine tonische Immobilitäat	

Teamotion

Liebe ist mehr,
als etwas zu besitzen
oder recht zu haben

zen – weitergehen vorausblicken – einfrieren… basta. Ein anderer Ansatz unterstützt den Weg übers Trauma, sich mit der Geschichte immer wieder aus einer sicheren geschützten Umgebung heraus dem Thema zu nähern.

Mit der Stressmatrix (Abbild) wird dieser Prozess verständlicher: Am Anfang ist ein Wohlbefinden, mit der Zeit entwickelt sich langsam eine Unwohlsein, es steigert sich über Kampf oder Fluchtreflex bis hin zu einer Schockge-fühl. Wenn der Organismus über lange Zeit in diesem Schockzustand verharrt, kann das bis zum Tod führen, was in dieser Matrix rechts dargestellt ist.

Tiere, die solch einen Schock erlebten, ziehen sich wenn möglich an einen si-cheren, ruhigen Ort zuruck. Es wurde beobachtete wie sich die Tiere über einen längeren Zeitraum schütteln, möglicherweise urn den Adrenalin-haushalt wieder in ein inneres Gleich-gewicht zu bringen. Menschen haben oft andere Strategien.

Sie sublimieren Belastungsmomente oft mit modernen Medien, Konsum, Alkohoi, Drogen, usw. - eher selten mit einer adäquaten Körperbewegung, die sie auf natürliche Weise wieder in ihr inneres Gleichgewicht bringt. Die genannten Sublimate sind als Lösung eher fraglich und fuhren uns sicher nicht zu einem vertieften Bewusstsein und zur Eigenverantwortlichkeit.

Aus Sicht des Aikidos, ist dieser Bewusstseinsprozess etwas vom wichtigsten - Techniken, Strukturen, sind dabei nur Mittel zum Zweck. Ich beachte dies auch im Unterricht: Ist jemand körperlich versiert und fit, dann lasse ich ihn länger rollen als andere um ihn an seine eigenen Gren-zen zu führen, damit er besser in den eigenen Prozess findet. Mein Ziel dabei ist nicht, technisch hochtrainierte Maschinen zu züchten - für was?

Mit dem Älterwerden verliert diese körperliche Leistungsfahigkeit sowieso an Bedeutung und andere Faktoren werden wichtig. Vielleicht braucht jemand, der älter wird, nicht einmal mehr zu rollen, er arbeitet auf einer viel feineren Ebene wo es vorwiegencl urn Wahmehmen geht. Mit dem Älterwerden findet meiner Meinung nach idealerweise eine Verlagerung von der körperlichen hin zur emotionalen geistigen Ebene statt - für mich als Lehrer gilt es, offen zu sein für diesen Prozess und ihn bewusster zu machen. Unter den Aikido Lehrern kenne ich leider diesbezüglich nur wenige Menschen, mit denen ich mich austauschen kann."

¦ Wird es angenommen - oder, urn es passend zur heutigen Zeit auszudrücken, ist es zu verkaufen? Oder aber, wer kommt zum Aikido?

„Es kommen sicher mehr differenzierte Leute zu uns ins Aikido - ca. 50 Prozent sind Frauen, ein Zeichen, dass wir ein weiches Aikido praktizieren. Wie es in anderen Dojos aussieht, weiss ich nicht. Ich erfahre aber, dass viele Dojos Probleme mit dem Nachwuchs haben. Aikido ist offensichtlich fur viele junge Menschen nicht attraktiv. In San Francisco habe ich früher in Dojos trainiert wo eine Art -,Hochleistungsaikido', praktiziert wurde und junge Leute sehr darauf ansprachen. Ein Training das ich heute nie mehr praktizieren konnte weil es oft weit uber die Grenzen ging.

Als Psychotherapeut weiss ich auch, dass der Körper Grenzerfahrungen nicht vergisst - jeder Schock, jeder Schlag auf den Korper kann sich in irgendeiner Form im Alter wieder zurückmelden. Deshalb kann diese Art des Trainings für mich nicht mehr das Ziel sein.

Dazu fällt mir gerade ein Erlebnis mit Pater Lassalle in Japan ein: Es war zwischen zwei Sesshin im Kloster und Pater Lassalle [Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, geb. 1898 auf Gut Externbrock bei Nieheim/Westfalen; gest. 1990] war für zwei Tage nach Tokyo gefahren. In der Gruppe mussten wir alltägliche Arbeiten verrichten und es kam zu Konflikten die wir untereinander nicht mehr lösen konnten. Die Fronten verhärteten

sich zusehends und jede Partei glaubte sich im Recht. Wir fanden keine Lösung und konnten nicht anders als warten bis Pater Lassalle aus Tokio zuruck war. Nach seiner Rückkehr gingen wir gleich mit unserem spannungsgeladenen Konflikt zu ihm um ihn nach dem Recht zu fragen.

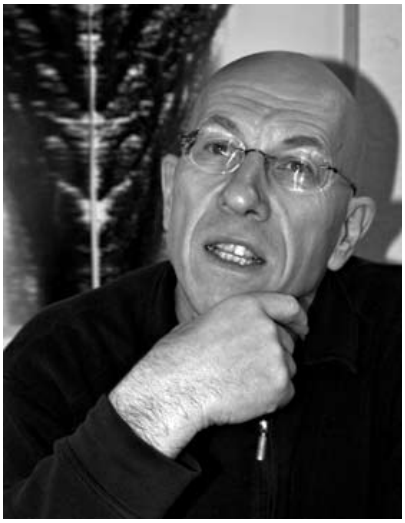
Noch bevor wir unsere Frage stellen konnten, guckte er in die Runde hob er eine Hand und machte damit eine schweifende Bewegung nach oben und sagte dazu:,Liebe ist mehr, als etwas zu besitzen oder Recht zu haben.' Wir standen da und alle hatten eine ,ähnliche eindrückliche Körpererfahrung'. Die Spannung war weg und einem Gefühl der Weite gewichen, und unser Konflikt war nicht mehr existent. Wir alle erlebten ganzheitlich einen Moment der Grösse, in dem wir einen Einblick in eine andere Dimension erhielten.

Diese Erfahrungen aus dem Kloster waren fur mich später höchst interessant wieder im Aikido Training in Iwama. Ich konnte nach den Zen-Sesshins mit Umisawa-san, dem Schwiegersohn von Saito Sensei, der selbst stark wie ein Bär war locker und entspannt trainieren und auch die anderen konnten halten wie sie wollten - ich konnte mit meinen dünnen Handgelenken dieTechniken trotzdem entspannt ohne grosse Kraftanstrengung umsetzen.

Da hat's geklickt, da habe ich etwas Gründsatzliches verstanden: ,Das hat alies nichts mit Muskelkraft zu tun, da ist ein anderes Bewusstsein aktiv'. Ich konnte diesen Zustand einige Wochen lang halten und konnte dabei auch beobachten, wie ich wieder langsam auf das ,rein körperliche Tun' zurückfiel. Mit der Zeit habe ich im Iwama Alltag gleichsam den Zugang zu diesem Bewusstsein wieder verloren. Mit Umisawa-san, der selber Zen-Mediation praktizierte und Shiatsu Therapeut war konnte ich meine Erfahrungen teilen, was sehr gut war.

¦ Für jemand, der Etwas erfahren möchte, ist Iwama nicht geeignet?

Es kommt wahrscheinlich immer auf die momentanen Lebensumstände an, was wir wie, wo wann erfahren können und für was wir offen sind. Ich habe mich oft gefragt was gerade mich damals nach Iwama zu Saito Sensei geführt hat. Ich hätte auch im Hombu Dojo landen können oder in einem Zen Kloster. Mein Weg führte mich aber in diese traditionelle ländliche Gegend von Iwama in das alte Dojo von O`Sensei und das war gut so.



Als Uchi Deshis lebten und trainierten wir dort in einer kleinen Gruppe wie zu alten Zeiten in der japanischen Tradition. Das Leben damals in Iwama war sehr einfach, weit weg von der modernen Hektik. Das Training umfasste das ganze Leben, 24 Stunden, für Privatsphäre war kaum Raum. Früh morgens meditierten einige, vor dem morgendlichen Waffentraining musste der Aiki Shrine gepflegt werden. Nach dem kurzen Frühstück arbeiteten wir mit Saito Sensei im Wald oder im Garten. Der ganze Tag war immer voll ausgefüllt. Nachmittags hatten wir unsere freie Zeit in der wir frei trainieren konnten oder in der ich mit zwei meiner Freunde jeweils täglich auf den Atago san rannte. Das Uchi Deshi- Leben war ähnlich wie in einem Zen-Kloster: Rückzug, Training, arbeiten und bei sich selbst sein. Anschliessend an die Zeit in Iwama trainierte ich bei Bruce Klickstein in Oakland, [siehe Aikidojournal 55D] und lebte dort als Uchi Deshi für drei Monate mit Ethan Ben Mair, der später Aikikai Israel gegründet hat im Dojo. Die Umgebung war ganz anders, ich war zurück in einer städtischen Umgebung, wo die Ruhe sich auf den inneren Raum des Dojos beschränkte. Im Training kam zudem eine athletische Dynamik hinzu die mich anfänglich an meine Grenzen brachte. Es hatte etwas von Leistungsport, wir starteten mit 100 Rollen vor und zurück und trainierten in diesem Stil die ganze Zeit was zu einer ungemeinen physischen und psychischen Leistungsfähigkeit führte. Der Schwerpunkt des Trainings bei Saito Sensei wie auch bei Bruce Klickstein lag mehrheitlich auf technischer physischer Ebene. Die innere Arbeit - meditative spirituelle Arbeit - war jedem Einzelnen überlassen. Von einem alten Trainingsfreund, der früher Schüler von Donn F. Draeger (1922-1982) war, welcher mehrere Bücher über verschiedene Aspekt der Kampfkünste geschrieben hat, erfuhr ich folgendes. Donn Draeger habe ihm erzählt, dass er die wahren Meister, die wirklich in einen tieferen Bereich vorgestossen waren nur in China kennengelernt habe und nicht in Japan. Ähnliches überlegte ich mir oft auch in Iwama – O`sensei öffnete einen Weg in einer andere Bewusstseinsebene die wahrscheinlich nur die wenigsten seiner Schüler wirklich erfassen konnten. Jeder seiner Schüler erfasste aus seinen Möglichkeiten einen Teil des Ganzen. Saito

Pater Lasalle hat…betont dass es … darum geht all diese Erfahrungen sinnvoll in unseren Alltag ... zu integrieren

Sensei bewahrte eine technische Tradition aus einer bestimmten Epoche mit der Gefahr dass diese Tradition zum Selbstweck wurde und Technik fast in eine Abhängigkeit führte. Saito Sensei vermittelte aber in diesem Bereich auch ein Wissen, einen Wert wofür ich ihm immer sehr dankbar sein werde.

¦ Hatten Sie nie das Bestreben wieder in den Zustand zu gelangen, bevor Sie in „diese Konzepte“ in Iwama zurück verfielen, sprich das bei den Sesshin im Kloster bei Pater Lassalle Erfahrene wieder zu erlangen?

Es ist sicher kein einfacher Weg, direkt ohne Umschweife in die Tiefe zu dringen, an die eigentliche Lebenssubstanz zu gehen wo wir der Sinngebung in einer anderen Dimension begegnen. Ja sicher diese Erfahrung war vielleicht eine der wichtigsten in meinem Leben und ich besuche deshalb auch weiter in regelmäßigen Abständen Meditations - Seminare. Gegenüber der Form bin ich offen, es können Zen Sesshins oder Vipassana Seminare oder andere Seminare sein. Es ist in der Tat so, dass dieser Zustand nicht einfach bleibt, er muss immer wieder erarbeitet werden und man kann nicht in den Erfahrungen ausruhen. Wenn mein Berufsalltag es zuläßt, ist das tägliche Sitzen Teil meines Lebens.
Ich spüre manchmal in mir die Sehnsucht, für längere Zeit in ein Kloster zu gehen um mich diesem inneren Prozess wieder völlig hinzugeben. Meine familiären Verpflichtungen lassen dies im Augenblick nicht zu. Der Ort, die Form ist eine Sache, der Lehrer der einen begleitet, die andere. Die Begegnung mit Pater Lassalle war prägend und richtungsweisend in meinem Leben, solche Begegnungen erfahren wir nicht jeden Tag. Pater Lassalle hat nach jedem Sesshin auch immer wieder betont dass es am Ende darum geht all diese Erfahrungen sinnvoll in unseren Alltag mit all den alltäglichen Herausforderungen zu integrieren. All diese Erfahrungen in den vergangenen Jahren, ergänzt auch durch meine therapeutische Arbeit, prägten natürlich, wie schon gesagt, auch mein Aikido in vielen Bereichen.

¦ Aber worin liegt die Schwierigkeit, dieses wieder zu erlangen. Ist das nur mit Meditation, also nicht mit normalen Training möglich?

Ich würde sagen, dass im Sitzen über die Einschränkung der äußeren Reizempfindungen erst ein innerer höchstpersönlicher Prozess möglich wird. Zen Meditation führt wie durch eine Öse in eine innere Welt die von außen nicht sichtbar ist. Im Aikido ist ein anderer Prozess möglich, der sich nicht direkt vergleichen lässt. Wir bewegen uns, stehen mit anderen Menschen hautnah in Kontakt, reiben uns, lernen in der Begegnung über komplexe Koordinationsübungen und Techniken uns und den Partner kennen. Aikido umfasst die Gruppe, die Gemeinschaft in einer bewegten Form und involviert in eine intensive Gruppendynamik. Der Blick ist mehr nach außen gerichtet, so wie er bei der Zen Meditation nach innen gerichtet ist: ich und die anderen. „Viele Wege führen nach Rom“. Bewusstsein kennt viele Ebenen und Wachstum viele Wege und Methoden. Was für den einen im Augenblick der richtige Weg sein mag, ist es vielleicht für den anderen nicht. Menschen aus dem mittleren Osten, denen wir an unserem jährlichen Sommerlehrgang „Training Across Borders“ begegnen stellen sich im Aikido oft andere Fragen als wir hier in unserer kleinen „heilen“ Welt in Zürich. Wie auch immer, der Weg zum spirituellen Wachstum erfordert

Die erste Aikido-Generation In der Schweiz war stark von Nakazone Sensei beeinflusst…

in allen Kulturen und Welten die gleichen Konsequenzen: es braucht die Disziplin und Kontinuität, Hingabe und Demut und die Bereitschaft zur Enthaltsamkeit zumindest für eine begrenzte Zeit. Im mittleren Osten kannte man die Wüstenmönche, die durch Askese und Enthaltsamkeit sich auf eine andere Bewusstseinsebene brachten; auch Jesus verbrachte 40 Tage in der Wüste. Im Osten und Westen besteht dieses substanzielle Wissen, der Weg dazu erfordert aber eine einschneidende Konsequenz und ist nicht der einfachste und bequemste Weg.

Ich meditiere und trainiere nicht mehr wie damals in Japan täglich. Aikido wie wir das heute in unserem Dojo trainieren ist Teil unseres Arbeitsalltags. Viele trainieren für ihr allgemeines Wohlbefinden und ihre Gesundheit eins bis zweimal pro Woche. Die Menschen suchen einen Ausgleich zu der täglichen Hektik, zu ihrem Arbeitsstress und wollen zur Ruhe kommen. Selbstverteidigung ist demzufolge nicht nur eine Ansammlung von Techniken, die helfen, sich gegen äußere Angreifer zu verteidigen, es ist in unseren Breitengraden auch ein inneres Lernen um sich selbst gegenüber achtsam zu werden. Wie nehme ich mich in Raum und Zeit wahr, wie gehe ich mit mir und den anderen dabei um. Das Dojo bildet so auch eine Gemeinschaft Lernender, in der grundsätzliche emotionale Kompetenzen geübt werden. Unser Dojo ist für viele auch eine „Ersatzfamilie“ wo sichere Begegnungen möglich werden, ein Netzwerk welches Unterstützung im Alltag anbietet. Über all die Jahre erlebte ich auch immer wieder, wie Menschen übers Aikido zueinander gefunden, geheiratet und jetzt Kinder großziehen. Von daher erfüllt das Aikido-Leben im Dojo sicher auch viele sozialen Aspekte die in der heutigen Gesellschaft dringend nötig sind.

¦ Warum Iwama?

Das kann ich nicht genau beantworten. Ich hatte meine Berufslehre abgeschlossen und mein Leben stand vor mir und ich wusste nicht was ich machen sollte. Es war eine Zeit in der viele nach Indien reisten mit dem VW Bus oder den lokalen Reisebussen. Es war eine politische Aufbruchzeit, es war ein Ausbrechen aus starren Traditionen. Ich erinnere mich, wie ich bei einem Freund zu hause einen Globus entdeckte und ihn drehte, bis ich Europa fand. Ich guckte, was für Länder in Reichweite lagen, die ich mit meiner Vespa erreichen konnte und von denen niemand etwas wusste. Kurze Zeit später war ich über Spanien, Portugal, Marokko auf dem Weg nach Mauretanien, was zu einem ziemlich gefährlichen Abenteuer wurde. In Portugal kam ich 1975 im Norden in die kriegerischen Nachwehen der Revolution, wenige Monate später wurde mir mitten in der Wüste der Pass abgenommen wegen dem Krieg um die spanische Sahara und ich wurde sehr krank. - dort in der Wüste wusste ich gar nicht was los war, es gab keine Information, keine Zeitung… ich war an Typhus erkrankt und lag mit hohem Fieber allein in meinem Zelt in der Wüste und wäre fast gestorben – ja es war meine erste Grenzerfahrung mit dem Tod und ich bin dankbar dass ich wieder heil zurück gekommen bin.

Diese Erfahrungen führten mich

…trotz abklopfen …
wurde weiter gemacht,
worüber sich einige amüsierten

sehr direkt in ein anderes Bewusstsein und lösten in mir eine Sehnsucht nach etwas Grösserem aus das ich damals noch nicht so genau benennen konnte. Nach meiner Rückkehr lernte ich Willy Frischknecht kennen und mit ihm das Aikido, etwas später traf ich in Zürich Freddy Jacot. Beide Lehrer eröffneten mir die Welt des Aikido und den Weg zum grösseren Verständnis unseres Menschseins. Die erste Aikido- Generation in der Schweiz war stark beeinflusst von Nakazone Sensei der weniger Wert auf Technik legte aber umso mehr auf spirituelle Entwicklung im Aikido. Diese unterschiedlichen Sichtweisen führten später leider zur Trennung und so zu verschiedenen Verbänden.

So komme auch ich immer wieder zu der Grundfrage, warum mache ich Aikido? – Es kann nicht Technik oder ein bestimmtes System sein, es muss ein lebendiger Prozess sein. Als Therapeut weiss ich dass ich nur im Prozess sein kann, wenn ich auch mit meiner eigenen Verletzlichkeit, meiner Schwäche in Kontakt bin. Ein Abspalten blockiert diesen Prozess und behindert mein vollumfängliches Sein. Im Aikido werde ich ständig mit meinen Schwächen konfrontiert und erlebe, wie ich das innere Gleichgewicht verliere. Es ist ein Prozess, den ich kenne der mir nicht mehr Angst bereitet, es geht im Bewusstsein darum mein Zentrum einfach wieder zu finden. Dieser Lernprozess der eigenen Verletzlichkeit ist nicht etwas was wir von unseren Lehrern so direkt lernen. Vieles an Dynamik im Trainingsprozess läuft automatisiert und unbewusst ab. Wenn wir auf der Matte trainieren, dann sind bewusst oder unbewusst immer Machtkämpfe im Gange. Der eine hat mehr technische Erfahrungen, der andere trainiert länger oder hat einen höheren Grad usw. Dies sind die bekannten Machtspiele, die uns einem grösseren Verstehen aber nicht näher bringen. Diese Dynamiken werden traditionell kaum transparent gemacht und werden Teil eines Trainingssystems, in dem wir munter über Jahre weiter trainieren ohne diese Dynamik ernsthaft zu hinterfragen. Das konnte ich bei mir selber beobachten, ich habe über Jahre trainiert um technisch gut und um körperlich stärker zu werden. In Iwama waren viele stärker als ich und ich wurde weichgeklopft – trotz abklopfen im Festhalter wurde weiter gemacht, worüber sich einige amüsierten. Ein Machtprinzip das verführerisch ist und einen Lernprozess mit sich zieht. Folglich habe ich noch mehr trainiert, um mit der Zeit das Rad zu drehen. Ein ganz einfaches Spiel von oben oder unten, das aber emotionale und seelische Narben hinterlässt. Das kön-

Der Partner … an dem ich mich poliere…

nen Sie in der kurzen Skizze der Stress- Matrix [Ausgabe 55D] sehen und so wunderbar nachvollziehen was auf emotionaler Ebene für Konsequenzen damit zusammenhängen. Als Aikido Lehrer scheint mir sehr wichtig, dieser Dynamik bewusst zu sein, sie auch womöglich offen zulegen um nicht eine endlose Retraumatisierung im Trainingsprozess zu wiederholen.

¦ Warum neigt der Mensch zu diesem: „ Fertigmachen“?

Aus Sicht der Anthropologie wissen wir dass der Mensch ein „Herdentier“ ist. Wir wissen auch dass Herden einer ständigen Gruppendynamik unterliegen, durch welche die einzelnen Tiere untereinander durch eine Hackordnung ihre Stellung in der Herde finden. Artfremde Tiere finden keinen Platz finden und werden in der Regel getötet. Unbewusst streben wir Menschen nach einer „Herde“, was die Wirtschaft kommerziell gut zu nutzen weiss. Aikido ist eine Methode wo wir uns in einer Herde finden und somit wohlfühlen können. Die Hackdynamik spielt aber auch dort mit und wird nur begrenzt durch die Rituale geregelt. Verhaltenskodex, Gradierungen, Sempai und Kohei, usw. ordnen die „Herdendynamik“ und gestalten einen Schutzraum für den Einzelnen. Warum neigt der Mensch dazu, andere fertig zumachen? Wahrscheinlich, weil er sich der Hackordnung nicht entziehen kann und will. Er will, wenn immer möglich bewusst oder unbewusst nach oben kommen, um anthropologisch gesehen zu „überleben“. Auf zwischenmenschlicher, emotionaler Ebene vielleicht aber auch um die eigene Selbstunsicherheit zu überdecken und so über Macht zu kompensieren oder was auch immer die Treibkraft dazu sein kann.

¦ Darf ich erfahren, was Aikidobewegungen gerade diesbezüglich für Prozesse anregen?

Es gibt in der Bibel das Gleichnis vom Kamel. „So wenig ein Kamel

durch ein Nadelöhr kommt, sowenig kommt ein Reicher ins Himmelreich“. Wenn Reichtum das Endziel im Machtkampf ist so führt uns das nicht auf den eigentlichen Weg. Aikido kennt keinen Gegner, keinen Wettkampf, was bleibt ist die Begegnung. Der Partner wird zum Spiegelbild meines Selbst an dem ich mich poliere um immer klarer zu sehen wer ich wirklich bin. Weil die Begegnung im Aikido nicht von Sein oder Nichtsein geprägt ist, entsteht eine vielfältige Beziehungsqualität die ich selber immer wieder neu erlebe und entdecke. Ob im traditionellen Aikido oder im Aikicom, wo wir mit Managern arbeiten, oder in der Einzelarbeit mehr im therapeutischen Setting, erlebe ich immer wieder von Neuem, wie über die Aikido Methode die zwischenmenschlichen Dynamiken bewusst erlebbar gemacht werden und was daraus für ein Veränderungsprozess möglich wird. Es hängt davon ab, wie ich die Methode Aikido einsetze, meine Erfahrung überzeugt mich aber immer wieder von neuem von dem Lernprozess der durch dieses interaktive Medium möglich wird. Ein lebendiger Prozess von Ich und Du wird ermöglicht, ein Geben und Nehmen, das nährt und wachsen lässt.

Wir haben ja ein Interview vereinbart, nun gut ich habe ständig gesprochen und Sie hörten hauptsächlich zu, das war jetzt auch nicht so ausgeglichen. Sie haben aber mit ihren gezielten Fragen mich in einen Prozess gebracht, durch den ich mir wieder neu überlegen musste was es für mich eigentlich bedeutet. Sie haben mit wenigen Fragen in mir einen Prozess ausgelöst, mich in Bewegung gebracht, meine eigene Aikido Geschichte kritisch zu hinterfragen. Für diesen Austausch und diesen Prozess danke ich Ihnen.