

## Interview mit Dr. Bodo Rödel im Aikidojournal 1 & 2/2009

***Bodo, ich las auf deiner Homepage, dass du mit 16 Jahren anfingst, Aikido zu trainieren. Weißt du noch warum gerade Aikido? Bei wem hast du deine „ersten Schritte“ gemacht?***

Ich habe von meinem zehnten bis sechzehnten Lebensjahr Handball gespielt. Dann hatte ich keine Lust mehr und wollte einen anderen Sport machen. Mein Bruder hat zu diesem Zeitpunkt schon Judo trainiert und wollte ebenfalls etwas anderes machen – so haben wir angefangen, uns umzuschauen. In unserer Nähe gibt es den Pulheimer Sport Club (PSC) mit einer sehr großen Budo-Abteilung, dort wurde ein Tag der offenen Tür veranstaltet, bei dem sich alle Budo-Disziplinen vorstellten. Aikido sah interessant aus und so haben mein Bruder und ich mit Aikido im PSC angefangen. Die Lehrer waren Schüler von Herrn Asai - Detlef Brockmann und Albrecht Seip. Dort gab es zweimal pro Woche Aikido. Da wir schon recht bald mehr trainieren wollten, sind wir dann auch zum Uni-Training nach Köln gefahren, wo u. a. auch Albrecht Seip unterrichtete. Schließlich bin ich auch ab und zu mit einem anderen Aikido-ka des PSC - Andreas Mies - nach Düsseldorf zu Herrn Asai gefahren, um dort zu trainieren. Wir haben dann auch Lehrgänge von Herrn Asai mitgemacht und von den Lehrern, die der Aikikai-Deutschland eingeladen hat. Ich erinnere mich u. a. an Ikeda Sensei und Tada Sensei. Das ging so ca. drei Jahre. Dann wollten mein Bruder und ich gerne regelmäßig in einem Dojo mehr trainieren und so kamen wir auf das Dojo von Dirk Kropp und Hans-Jürgen Klages in Köln. Wir haben dann dort angefangen zu trainieren und ich bin eine gewisse Zeit auch noch zum PSC und zu Herrn Asai gegangen. Damals wusste ich natürlich noch nichts von der "Aikido-Politik" - viele der hoch graduierten Schüler trennten sich ja seinerzeit gerade von Herrn Asai und gründeten den BDAS (heute BDAL), so auch Dirk Kropp und Hans-Jürgen Klages.

Herr Asai wusste natürlich, dass ich dort auch trainierte und hat mich prompt bei meiner ersten oder zweiten Kyu-Prüfung durchfallen lassen... – aus heutiger Sicht für mich eine witzige Anekdote...

Ich habe danach ca. zwei bis drei Jahre intensiv hauptsächlich bei Dirk Kropp trainiert und Lehrgänge von ganz unterschiedlichen Lehrern besucht, u. a.: Tamura, Osawa, Sugano, Fujita und dem jetzigen Doshu Moriteru Ueshiba.

Dirk Kropp und Hans-Jürgen Klages haben dann auch angefangen, Christian Tissier für Lehrgänge einzuladen – so habe ich Christian das erste Mal gesehen. Ich begann dann auch recht bald zu den Wochenendlehrgängen nach Paris und auf die Sommerlehrgänge von Christian Tissier zu fahren. Dirk Kropp entwickelte damals sein Aikido immer mehr in eine sehr meditative Richtung, die für mich immer weniger mit Kampfkunst zu tun hatte – parallel dazu faszinierte mich das Aikido von Christian Tissier immer mehr.

Irgendwann war das nicht mehr kompatibel, so dass ich nach ca. drei Jahren bei Dirk Kropp und Hans-Jürgen Klages aufhörte, um mich intensiv mit dem Aikido von Christian Tissier zu beschäftigen.

Aus heutiger Sicht habe ich in den ersten sechs Jahren viele Erfahrungen sammeln können, aber erst mit meinem Gang zu Christian Tissier habe ich wirklich angefangen, Aikido zu lernen.

**Was ließ dich annehmen, dass dieses, sein Aikido etwas anderes, besonderes sei. Kannst du das präzisieren.**

An Christian Tissier faszinierte mich damals wie heute: Seine brillante Technik und seine geniale Art, die Techniken selbst aber auch den Lernprozess im Aikido zu erklären. Es war aber nicht nur Christian Tissier selber, sondern auch meine Erfahrungen, die ich beim Üben auf Lehrgängen mit seinen fortgeschrittenen Schülern gemacht habe. Ich hatte ja schon sechs (bescheidene) Jahre Aikido-Erfahrung und glaubte, ganz gut Aikido machen zu können – zumal ich im Unterricht von Dirk Kropp einer der fortgeschrittensten Aikido-ka war. Aber auf den Lehrgängen in Paris oder auf den Sommerlehrgängen in Frankreich wurde mir nach und nach klar, dass ich so gut wie überhaupt nichts konnte: Weder ein vernünftiges Ukemi noch eine brauchbare Technik. Auf der einen Seite war das natürlich eine frustrierende Erfahrung, auf der anderen Seite entstand bei mir der Wunsch: „Genau das, was die können, will ich auch können.“

Mir wurde auch immer mehr bewusst, dass meine bescheidenen Aikido-Kenntnisse nicht nur etwas mit der kurzen Zeit zu tun hatten, die ich damals Aikido übte, sondern auch damit, wie mir bis zu diesem Zeitpunkt Aikido beigebracht wurde.

Hinzu kam noch, dass Christian Tissier als Mensch auf mich einen sehr positiven Eindruck machte: Er war (und ist) kein Guru oder unantastbarer Sensei.

**Welche Erfahrungen waren das, die du da sammeln konntest? Für Dich wohl negative, aber welcher Art waren sie? Was bedeutet „meditative Richtung“, war es nicht effizient?**

Aus heutiger Sicht habe ich damals viel darüber gelernt, wie ich jetzt nicht Aikido unterrichten möchte. Aikido beruht auf einer intelligenten Konzeption und die Aikido-Techniken basieren auf einheitlichen Prinzipien. Das meint viel mehr als z.B. Kreis- oder Spiralbewegungen und auch mehr als "bei den Bewegungen ausatmen" oder "das ki nach außen schicken". Für mich ist heute wichtig, die Konzeption des Aikido nachvollziehbar zu unterrichten. Gerade das ist ja auch Thema meines neuen Buches. Verbunden ist damit die Hoffnung, dass es den einen oder anderen Aikido-ka anregt über das, was er gerade übt oder lernt nachzudenken und die einzelnen Bewegungen in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Damit erübrigen sich auch Fragen nach der "Effizienz" von Aikido-Techniken oder die Trennung in ein "meditatives" Aikido und ein "sportliches Aikido" oder wie immer man das nennen will. Aikido ist vielmehr ein in sich geschlossenes System: Es ist sehr effizient, allerdings nur unter der Voraussetzung, dass der Aikido-ka auch gelernt hat, es effizient einzusetzen. Es ist auch sehr meditativ oder sehr sportlich – je nach dem, was man sucht. Problematisch sind immer künstliche Gegensätze. Ich spreche diesbezüglich in meinem Buch von zahlreichen "Entwicklungschancen", die Aikido beinhaltet.

**Aber so waren dir die Trainingsmöglichkeiten genommen? Oder ist so die Idee eines eigenen Dojos geboren?**

Ich bin – wie gesagt – auf Lehrgänge von Christian Tissier gefahren. Dort habe ich Wilko Vriesmann aus Holland kennen gelernt. Er fuhr seinerzeit wöchentlich von Amsterdam nach Paris, um dort Dienstag und Mittwoch (Christian Tissier unterrichtete zu diesem Zeitpunkt persönlich leider nur noch an zwei Tagen in der

Woche) zu trainieren. Wilko sagte mir eines Tages: "Wenn du das Aikido von Christian Tissier wirklich verstehen willst, musst du auch unter der Woche nach Paris kommen". Der Grund dafür ist klar: Auch heute ist es so, dass Christian Tissier bei seinem Unterricht auf Lehrgängen zwar viele Basistechniken zeigt – im Grunde aber eine intensive Grundlagenarbeit im Dojo voraussetzt. Nur durch Lehrgangsbesuche das Aikido von Christian Tissier zu lernen halte ich daher auch heute noch für sehr schwierig.

Ich habe dann gedacht: Gut, wenn Wilko das kann, kann ich das auch. Fortan bin ich Dienstagfrüh nach Paris gefahren und Mittwochabend wieder zurück. Insgesamt gab es vier Klassen, darunter eine Stunde Schwert. Parallel habe ich versucht, alle Lehrgänge von Christian Tissier mitzunehmen, die einigermaßen vernünftig zu erreichen waren. Ich war also an zwei bis drei Wochenenden im Monat auf Lehrgängen und unter der Woche dienstags und mittwochs in Paris. Das habe ca. 7-8 Jahre so gemacht. Schließlich habe ich auch ein gutes halbes Jahr in Paris gewohnt, um dort Aikido zu lernen und meine Sprachkenntnisse noch einmal zu verbessern – es war eine sehr intensive Zeit. Christian Tissier war wohl zunächst etwas überrascht, dass ich ständig in Paris und auf seinen Lehrgängen auftauchte. Aber als er gemerkt hat, dass es mir wirklich ernst war und ich kein Aikido-Tourist bin, hat er mich als Schüler akzeptiert und meine "Ausbildung" zum Aikido-ka und Aikido-Lehrer konnte beginnen. D.h. er begann, sich um mich zu kümmern und mich regelmäßig als Uke zu rufen.

Dann habe ich das Ganze etwas reduziert und bin nur noch dienstags nach Paris gefahren, um zu trainieren und zusätzlich die ganzen Lehrgänge - und seit etwa zwei Jahren fahre ich ca. alle zwei Monate dienstags nach Paris ins Dojo und besuche ca. zwei Lehrgänge von Christian Tissier im Monat. Ich habe das Glück, dass Köln dafür sehr günstig liegt: Paris ist "nur" 480 km entfernt und man kann auf die Lehrgänge nach Belgien, Holland, Nordfrankreich, Luxemburg und natürlich in Deutschland fahren. Auch habe ich angefangen, Christian Tissier in weiter entfernte Orte zu folgen: Budapest, Istanbul, Dublin, Malaga, Krakau etc.

Als ich anfing, regelmäßig nach Paris zu fahren, wollte ich ab und zu natürlich auch noch in Köln trainieren, also bin ich manchmal zu Hans-Jürgen Klages oder zu Frank Ostoff nach Düsseldorf gefahren – aber auf Dauer ging dies für mich auch nicht; es war nicht dasselbe. Ich konnte nicht das üben, was ich in Paris gesehen und gelernt habe. So entstand die Idee, selber eine Gruppe zu starten, um das üben zu können, was ich für richtig hielt. Ich habe dann 1996 angefangen, eine kleine Gruppe in Köln aufzubauen und schließlich – als diese groß genug war – 1999 meine eigene Schule in Köln gegründet.

***Du sagtest eben: „...dass deine bescheidenen Aikido-Kenntnisse nicht nur etwas mit der kurzen Zeit zu tun hatten, sondern auch mit der Art...“ – ich höre so etwas sehr oft. Bist du aber nicht der Meinung, dass das eine Frage der eigenen Reife, oder besser Unreife ist?***

Erfahrung ist in jeder Kampfkunst enorm wichtig. Niemand kann nach sechs Jahren "gutes" Aikido machen. Man kann natürlich die Grundtechniken in sechs Jahren lernen, was aber fehlt, ist die Erfahrung in der Bewegung, in unterschiedlichen Situationen und mit verschiedenen Übungspartnern.

Erfahrung um der Erfahrung Willen reicht aber nicht aus! Es müssen sinnvolle und richtige Erfahrungen sein, die es einem ermöglichen, Fortschritte zu machen. Der Lehrer muss zum einen die Logik der Techniken erklären können – zum anderen aber auch verdeutlichen, wie der Lernprozess im Aikido funktioniert, an welcher Stelle man gerade steht und was man als nächstes üben sollte. Natürlich kann man alles irgendwie mit Sinn hinterlegen – aber irgendwann sollte man sich schon mal fragen: „was mache ich hier eigentlich? Und warum mache ich es so?“ Wenn man diese Antworten erst nach 30, 40 Jahren der Übung erhält oder verstehen kann, fände ich das sehr schade.

Lehrer sollten meiner Meinung nach versuchen, ihren Schülern diese Fragen zu beantworten. Ein Verweis auf mangelnde Reife ist keine Antwort.

***Meine am häufigsten gestellte Frage bleibt auch dir nicht erspart. Denn nach meiner Beobachtung und Erfahrung kamen die Shihans in den Westen ohne eine Pädagogik. Nach mehr als 20 Jahren haben sie „verstanden“, dass etwas geändert werden muss. Aber da standen die Bäume schon schief ...***

***Wenn du heute Anfänger hast, wie unterrichtest du diese? Was unternimmst, du um ihnen deine Erfahrung zu ersparen.***

Ich – und Martina Dorka, sie unterrichtet ja auch in meinem Dojo – halten es für wichtig, dass Anfänger im Aikido eine solide Basistechnik erlernen. D. h. sie lernen den Ablauf der Techniken (ikkyo, nikkyo, irimi nage etc.) und sollten gleichzeitig die Logik der einzelnen Techniken verstehen. Das ist die Arbeit 5.-1.Kyu – man geht an diesem Programm entlang. Parallel dazu sollten die Anfänger aber auch verstehen, dass Aikido nicht eine Ansammlung von Tricks ist, sondern auf einheitlichen Prinzipien beruht, die in jeder Technik wieder auftauchen, und dass die Basistechniken letztlich nur dazu dienen, diese Prinzipien zu erkennen, sie anzuwenden und zu verinnerlichen. Schließlich sollten Anfänger im Laufe der Zeit auch verstehen, dass Aikido eine sehr anspruchsvolle Kampfkunst ist und zwar nicht nur in Bezug auf die Techniken, sondern auch in Bezug auf den Lernprozess selbst. Das heißt, wir versuchen auch auf das Verhältnis von statischen und dynamischen Bewegungen sowie von Basistechniken zu Anwendungen einzugehen.

Auf der anderen Seite der Medaille versuchen wir ein anspruchsvolles Ukemi beizubringen. Uke soll seine Rolle verstehen, da er nur als konstruktives Hindernis eine interessante Rolle spielen kann. Das heißt den Anfängern soll nach und nach deutlich werden, dass nur ein intelligentes Wechselspiel zwischen Uke und Tori das Aikido interessant macht. Auf seinem letzten Lehrgang 2008 in Wuppertal hat Christian Tissier gesagt (sinngemäß): „Wenn ihr euch Aikido ausgesucht habt, habt ihr euch etwas sehr schwieriges ausgesucht!“ Ich denke er hat dabei nicht gemeint, Menschen einfach nur von links nach rechts zu werfen, oder an ihren Gelenken rumzudrehen – sondern er meinte damit u. a. das Wechselspiel von Uke und Tori im Miteinander-Gegeneinander zu verstehen. Wie funktioniert es, um sich zusammen weiter zu entwickeln?

Ich mache immer mehr die Erfahrung, dass gerade für Anfänger solche etwas tief greifenderen Erklärungen sehr hilfreich sind. So trainiert beispielsweise bei mir jemand, der aktiv als Ringer in der Bundesliga war und mehrere Karate-ka, die auch auf Wettkämpfen erfolgreich waren. Wenn ich sie katate dori angreifen lasse und ihnen sagen würde: „Du darfst im Aikido dies nicht und das nicht, musst locker sein

und am besten von selber laufen und fallen...“ wäre das für sie völlig unbefriedigend, da sie wirklich wissen, was es bedeutet zu kämpfen. Wenn ich ihnen aber sage, dass die Basistechniken sowieso nicht funktionieren sondern nur dafür gemacht sind, die Prinzipien des Aikido zu verstehen und ich den Lernprozess im Aikido erklären kann, ist das für sie viel besser nachvollziehbar und verständlich.

### ***Wie würdest du Aikido erklären? Was ist Aikido?***

In meinem neuen Buch habe ich versucht, diese sehr schwierige Frage aus unterschiedlichen Sichtweisen zu beantworten: „Von außen“ – hier ist Aikido eine Ansammlung hoch entwickelter und effektiver Techniken zur Selbstverteidigung.

„Von innen“ – hier ist Aikido eine Methode, an sich selbst zu arbeiten.

Über die erste und zweite Perspektive hinausgehend: Aikido ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen konstruktiv zusammenzuarbeiten und mit ihnen einen Austausch zu suchen.

Natürlich gibt es auch noch eine ethische und historische Perspektive sowie eine etymologische Erklärung.

Wenn man das alles kurz zusammenfassen will, komme ich auf folgende Punkte: Aikido ist eine Kampfkunst und basiert deshalb auf der Logik einer Kampfkunst. Aikido ist also kein Kampfsport (auch wenn es sportive Elemente beinhaltet), d. h., es zählt nicht nur das Resultat der Handlungen, sondern wesentlich auch, wie man zu diesem Resultat gekommen ist. Primäres Ziel ist zwar nicht die Anwendung der Aikido-Techniken unter „realistischen“ Bedingungen, im Sinne einer Kampfkunst wird aber die realistische Funktionalität der Aikido-Techniken beachtet.

Die Aikido-Techniken beruhen auf einheitlichen Prinzipien. Umgekehrt bedeutet dies, dass die Techniken nur funktionieren, wenn auch die Prinzipien berücksichtigt werden.

Schließlich ist Aikido durch eine moderne Didaktik und Methodik für jeden verständlich. Es bietet so die Möglichkeit zu einem lebenslangen Lernen mit vielen Entwicklungschancen.

Die Techniken des Aikido sind gleichzeitig die Methode für eine „innere Arbeit“ des Aikido-ka. Es gibt demnach nicht ein nur an der Technik orientiertes Aikido und im Gegensatz dazu ein Aikido, bei dem die innere Arbeit im Mittelpunkt steht: Ohne die korrekte Technik gibt es vielmehr gar kein Aikido! Technik und innere Arbeit sind die zwei Seiten einer Medaille.

### ***Wie siehst du die Waffenarbeit in diesem Zusammenhang?***

Meiner Meinung nach sollte das Waffentraining in einem engen Zusammenhang zu den waffenlosen Aikido-Techniken stehen. Wenn man mit Waffen trainiert, kann das natürlich auch Selbstzweck sein – ich halte es aber für interessanter, wenn mit den Waffen die Themen erarbeitet werden, die mich auch in den waffenlosen Techniken weiterbringen. Also z.B. ein Gefühl für die richtige Haltung und für die richtige Distanz; beim üben mit dem Schwert natürlich das Gefühl zu schneiden – wie eben im Aikido auch nicht drücken oder ziehen, sondern schneiden.

Ich habe das Glück zu einer Generation von Schülern zu gehören, die bei Christian Tissier die Grundzüge der Schwertarbeit des kashima shin ryu ken jutsu gelernt haben (zurzeit unterrichtet er dies ja nicht mehr systematisch). Diese ist für das Aikido besonders interessant, da man sehr deutlichen Wert auf Distanz, tiefe

Positionen und weiches aber sehr kraftvolles Schneiden legt (kesa giri). Diese Qualitäten benutzt man dann in vielen Aikido-Techniken.

Außerdem hilft natürlich das ken-jutsu den "Kampf-"Kunst Charakter des Aikido zu entwickeln, da es sich dabei zum Teil um sehr direkte positive Bewegungen handelt.

### ***Ist Aikido eine Kampfkunst?***

Ich denke aus meinen Ausführungen zu deinen Fragen, was aikido ist oder wie ich die Waffenarbeit einschätze, wurde deutlich, dass ich absolut dieser Meinung bin. Die Techniken sind die Methode, um bestimmte Dinge zu lernen. Sie sind aber nur dann diese Methode, wenn ihr Kampfkunstcharakter respektiert wird. Vielleicht gerät dies manchmal im Aikido in Vergessenheit, da es eben keinen Wettkampf gibt und man in der Regel auf der Matte mehr oder weniger nett zueinander ist. Um so größer ist aber die Verantwortung der Lehrer darauf zu achten, dass die Schüler nicht immer nur so tun "als ob", sondern (natürlich abhängig von ihrem Niveau) auch lernen, richtig zuzuschlagen und einen Schlag auch zu kontrollieren. Ich bezeichne dies (in Anschluss an Christian Tissier) als Konstruktionsarbeit oder Arbeit an der Konstruktion. D.h. man lernt die Technik, man lernt aber auch sich durchzusetzen, voll zuzuschlagen und einen Schlag anzuhalten bzw. zu kontrollieren, wenn dies sein muss. Für mich ist das die Arbeit vom 2. bis zum 3. / 4. Dan. Nur hier liegt dann der Schlüssel, um zu entspannten natürlichen und flüssigen Bewegungen zu kommen. Ich fürchte, dass diejenigen die diese Konstruktionsarbeit nicht machen, oftmals in Schwierigkeiten kommen, wenn mal jemand wissen will, ob das auch alles so funktioniert. Hier liegt eben auch eine große Herausforderung im Aikido: Man muss akzeptieren, dass viele Dinge nicht funktionieren, sondern nur zum lernen gemacht sind. Man muss aber auch akzeptieren, dass nicht alles weich und entspannt ist.

### ***Könntest du mir deine Definition der Begriffe Kampfkunst und Kampfsport differenzieren?***

Ich denke der Hauptunterschied liegt darin, wie man das Ergebnis einer Handlung bewertet: Im Kampfsport, wie z.B. dem Boxen, geht es darum zu gewinnen und den Gegner K.O. zu schlagen – entscheidend ist also das Ergebnis am Ende des Kampfes. In einer Kampfkunst - und speziell im Aikido – liegt der Focus auf dem gesamten Prozess. Selbst wenn man es also schafft, einen Angreifer abzuwehren, wird man in einer Kampfkunst nicht zufrieden sein, wenn man das Gefühl hat, dass die gesamte Technik fehlerhaft war. Aber vielleicht ist die Unterscheidung auch eher künstlich, da alle Kampfkünste sicher auch "sportive" Elemente enthalten – Sport aber auch sehr "kunstvoll" ausgeführt werden kann. Wenn man einen technisch guten Boxkampf sieht, hat das auch viel mit Kampfkunst zu tun.

Ein anderer Aspekt: Kampfkünste und gerade auch Aikido haben den Vorteil, dass man sich nicht verstecken kann – man kann nicht "so tun als ob", sondern entweder wird man mit einem Angriff fertig oder eben nicht. Hier ähnelt Aikido sehr stark z. B. dem Malen oder Zeichnen, man kann ja auch nicht so tun, als ob man gut malen kann – entweder man kann es oder eben nicht.

***Mir brennt die Frage auf der Zunge, ich zitiere dich: „Von innen“ – hier ist Aikido eine Methode, an sich selbst zu arbeiten.***

***Bisher hatte ich das Gefühl, dass dich das wenig tangiert, täusche ich mich?***

Meiner Meinung nach besteht die Herausforderung darin, Aikido als ein in sich stimmiges und vollständiges System zu begreifen, welches sehr vielschichtig ist und auf einer sehr durchdachten Konzeption basiert (oder zumindest basieren kann, wenn man sie kennt und verstanden hat).

In dieser Konzeption ist Aikido eine Bewegungskunst. D. h. wenn man sich entschieden hat, Aikido zu lernen, hat man sich für intensive und schwierige Bewegungen entschieden. Gleichzeitig ist Aikido auch Kampfkunst - d. h. man hat sich dazu entschieden zu kämpfen. Natürlich gibt es im Aikido keinen Wettkampf – dies liegt aber nicht daran, dass Aikido-ka die besseren Menschen sind, sondern es liegt an der grundsätzlichen Konzeption des Aikido. "Kämpfen" meint für mich: Man greift an, man verteidigt sich.

Aikido ist aber eben auch KampfKUNST – d.h. es geht nicht darum irgendwie zu kämpfen und zu gewinnen, sondern eine ideale Technik zu erlernen. Da Aikido auf einheitlichen Prinzipien beruht, wäre diese ideale Technik dann erreicht, wenn alle Prinzipien max. berücksichtigt werden. Leider macht man aber immer nur "reale" Techniken, in der immer wieder Fehler auftauchen. Hier beginnt der Lernprozess im Aikido...

Diese – hier nur skizzierten – Zusammenhänge sind im Aikido nicht (nur) Selbstzweck sondern die Methode einer inneren Arbeit. Vereinfacht gesagt bedeutet dies: Immer wenn ich eine Technik übe, arbeite ich auch an mir selber. Von daher täuschst du dich tatsächlich, wenn du glaubst, dass mich dieser Aspekt wenig tangiert. Die Technik und der Aspekt einer "inneren Arbeit" sind die zwei Seiten einer Medaille, folglich immer miteinander verbunden.

Umgekehrt bedeutet dies: Ich denke, es ist nicht möglich von "innerer Arbeit" im Aikido zu sprechen ohne gleichzeitig auch über Techniken nachzudenken. Habe ich z. B. Techniken, die sehr statisch sind oder nur auf Ziehen, Drücken und Schmerzen basieren – was bedeutet das dann für mich selbst? Oder wenn ich Techniken übe, die in sich selbst unlogisch sind oder eher eine Form von Gymnastik darstellen – was heißt das dann für eine "innere Arbeit"?

Letztendlich zielt deine Frage ja auf eine Meinung, die ich in der Aikido-Szene immer wieder antreffe: so etwas wie "innere Arbeit" und "Technik" seien Gegensätze. Ich fürchte diese Meinung basiert auf einem Verständnis von Aikido, welches für mich unzureichend ist.

***Meine Frage brannte mir deshalb unter den Fingern, weil du am Anfang des Gespräches äußerst, dass einer deiner früheren Trainer zu sehr in meditatives Aikido abdriftete und du dann auch nicht mehr bei Anderen trainieren könntest. Denn ich sehe in einem meditativen Abdriften oder sich in diese oder jene Richtung entwickeln, eine periodische Phase... eine verstärkte „innere Arbeit“. Du nicht, oder wie gehst du für deine Schüler die innere Arbeit an?***

Horst, ich habe nicht von "abdriften" gesprochen; ich habe gesagt, dass Dirk Kropp seinerzeit sein Aikido in eine aus meiner Sicht sehr meditative Richtung entwickelt hat, die für mich nicht mehr von Interesse war. Was er heute macht, weiß ich nicht – von daher weiß ich auch nicht, ob es sich um eine periodische Phase handelt.

Wie gesagt: Meiner Meinung nach sind Technik und "innere Arbeit" untrennbar miteinander verbunden. Ohne eine Entwicklung in der Technik gibt es folglich auch keine Entwicklung in einer "inneren Arbeit". Von daher gehe ich die "innere Arbeit" so an, dass ich meinen Schülern eine solide Basistechnik beibringe und versuche, ihnen die Konzeption des Aikido zu vermitteln, so dass sie mit der Zeit auch lernen können,

kritisch sich selbst zu beurteilen – aber auch mich und andere Lehrer. Ich habe das Glück, Schüler zu haben, die mich Löcher in den Bauch gefragt haben: Wieso? Weshalb? Warum? Ich war dadurch gezwungen, mir selber Gedanken zu machen und Stellung zu beziehen. Da ich weiß, dass du in deiner Zeitschrift der Polemik nicht abgeneigt bist und gerne auch mal polarisierst, tue ich dir den Gefallen und behaupte, dass oftmals die Lehrer, die am meisten über "innere Arbeit" reden, ein eher uninteressantes Aikido machen. Der Grund dafür ist, dass Behauptungen von Lehrern zur inneren Arbeit nicht nachprüfbar sind – technische Aspekte aber schon. Wenn ich es nicht schaffe, einen Schüler zu werfen, wird allen klar, ob ich die Bewegung kann oder nicht. Wenn ich von mir selber behaupte, in anderen Sphären zu schweben, kann dies im Grunde niemand überprüfen... Diese Art des Unterrichts kaschiert vielleicht manchmal das eigene Unvermögen, einen interessanten Unterricht zu gestalten...

***Nein, das Abdriften war eine von mir, vielleicht nicht sehr stilistische Definition. Ich bin aber der Meinung, dass man relativ schnell bemerkt, ob jemand nur in Sphären schwebt...***

***Wie siehst du dann das Arbeiten ohne Kraft, das Ausnützen der Angriffskraft, mit anderen Worten, wie kommt man zu diesem kraftlosen und gerade deshalb effektiven Arbeiten? Interessiert dich dieser Aspekt?***

Was mich interessiert, ist die Arbeit an einer idealen Technik, in der alle Aikido-Prinzipien maximal berücksichtigt werden - davon bin ich sicher noch sehr weit entfernt, aber ich habe ja auch noch viel Zeit. Ich denke nicht, dass dies eine Arbeit ohne Kraft ist. Vielmehr wird die Kraft, die man selber zur Verfügung hat, optimal zum Einsatz gebracht. Von daher ist dieser Aspekt ganz zentral, da er ja sozusagen das ideale Aikido verdeutlicht. Aber auch hierbei ist wieder die Frage interessant: wie kann ich dahin kommen, solch ein Aikido zu machen? Ich denke, man kann Anfängern im Aikido nicht sagen "arbeite ohne Kraft" oder "du musst nur ganz entspannt sein". Das ist eine lächerliche Platitüde.

Wir können im Aikido nur dann entspannt sein – oder besser mit einer optimalen Spannung arbeiten, wenn wir eine sichere Basistechnik haben, die es erlaubt, einen Angreifer zu kontrollieren. Entspannung alleine bedeutet gar nichts – denn spätestens wenn man mal mit einem Partner übt, der z. B. einen mawashi geri zum Kopf tritt, ist es mit dieser Entspannung ganz schnell vorbei, wenn man nicht gelernt hat, solch einen Angriff zu kontrollieren. Manchmal hört man dann im Aikido leider solche Sätze wie "so was machen wir hier nicht..." oder "so greift man im Aikido aber nicht an...".

Mein eigenes Ziel und das Ziel meines Unterrichts ist es, meine Techniken so zu strukturieren, dass ich keine Angst haben muss. Christian Tissier sagt dazu "Aikido bedeutet seine Zweifel, seine Angst zu überwinden...". Genau dafür sind die Basistechniken gedacht: Sich so zu strukturieren, dass man keine Angst mehr haben muss. In dem Moment können fließende und natürliche Bewegungen entstehen, in denen Kräfte optimal genutzt werden. Das ist aber ein "Endprodukt" des Aikido-Lernens, nicht sein Anfang. Ansonsten macht man sich und seinen Schülern nur etwas vor.

***Ich behaupte, dass es gerade bei einem Anfänger wichtig ist, ihn auf ein entspanntes Arbeiten hinzuweisen. Damit er wie bereits gesagt, „nicht schief***

**wächst“. Vor allen um kontrollieren zu können, denn „nur“ ein entspannter Körper kann wirklich „wahrnehmen, fühlen“.**

**Sicherlich muss, gerade bei Anfängern, der Hinweis auf das entspannte Üben dosiert werden. Da ist wie immer ein „richtiger Lehrer“ gefragt – eben „ein Lehrer“.**

**Kannst du dir das Reagieren auf einen Tritt ohne Entspanntheit vorstellen?**

Ich gebe dir völlig recht, dass es enorm wichtig ist, im Aikido entspannt bzw. mit der richtigen Spannung zu arbeiten. Meine Antwort bezog sich ja auch vielmehr auf den Aspekt: Wie komme ich zu einem sinnvollen Arbeiten mit der richtigen Spannung? Und da reicht es eben nicht aus, einfach nur entspannt zu sein. Diese Entspannung kann nur entstehen, wenn ich eine sichere Struktur der Techniken verinnerlicht habe und wenn ich weiß, wie ich meine Hände, Arme und meinen gesamten Körper einsetzen kann, um z. B. einen Schlag oder einen Tritt zu kontrollieren. Oder ganz einfach gesagt: Wenn ich mir nicht sicher bin, dass ich einen Schlag auch stoppen kann, kann ich ihm auch nicht entspannt ausweichen, da ich immer Angst haben muss, getroffen zu werden. Ausweichen wird hier zum Weglaufen....

**Was bewegt dich, dass du jetzt dein drittes Buch heraus gibst?**

Ich wurde gefragt, noch ein Buch zu schreiben! Das erste Buch "Richtig Aikido" ("Richtig" bezieht sich übrigens auf einen Reihentitel des BLV-Verlages) ist genauso entstanden. Eines Tages hat mich der BLV-Verlag angemailt, ob ich mir vorstellen könnte, ein Buch für Anfänger im Aikido zu schreiben. Sie haben mich im Internet gefunden. Für mich war es zunächst ein sehr ungewohnter Gedanke – ich ein Buch über Aikido schreiben?? Aber ich habe schließlich mit meiner Freundin und Schülerin Martina Dorka und mit Christian Tissier darüber gesprochen und beide fanden es eine gute Idee. So entstand das erste Buch und ich war sehr erstaunt, wie erfolgreich es ist. Ich glaube wir haben mittlerweile fast 20.000 Exemplare verkauft. Aufgrund dieses Erfolges hat mich der BLV-Verlag gebeten, ein vertiefendes Buch zu schreiben. So entstand "Aikido - Techniken, Angriffe und Bewegungseingänge". Hier geht es ja speziell um einige elementare Angriffe im Aikido.

Schließlich kam vom renommierten Meyer und Meyer Sportverlag in Aachen die Anfrage, ob ich nicht ein umfangreiches Grundlagenwerk zum Thema Aikido schreiben möchte. Ich habe dann mit einigen Leuten darüber diskutiert, was solch ein Buch beinhalten sollte, da ich keine Lust hatte einfach nur alle Basistechniken aneinander zu reihen. So etwas gibt es ja schon von Christian Tissier als Buch und als DVD. Wir sind schließlich zu dem Schluss gekommen, dass ein Buch Sinn machen würde, welches sich intensiv mit der Konzeption, den Prinzipien und dem Lernprozess des Aikido auseinandersetzt. Dies wird dann mit Technik-Beispielen illustriert. Natürlich müssen sich in einem Grundlagenbuch auch alle Basistechniken und -informationen finden. Das ist also die Idee des Buches und im Verlag wurde sie akzeptiert, zumal es ja kein Grundlagenwerk über Aikido auf dem deutschen Markt gibt.

**Du sagst: Aikido ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen konstruktiv zusammenzuarbeiten und mit ihnen einen Austausch zu suchen. Auch wird Aikido als Mittler für Kommunikation bezeichnet. Was passiert, damit diese entsteht, was ist damit gemeint?**

Ein Aspekt: Aikido hat – wie viele Kampfkünste oder Sportarten – einen großen Vorteil gegenüber unserer „Alltagskommunikation“: Man kann sich nicht verstecken, man kann nicht „so tun als ob“. Es wird sofort deutlich, ob jemand eine Bewegung kann oder nicht bzw. auf welchem Niveau. Das macht die Kommunikation „echt“ und unmittelbar, ich kann den anderen nicht mit Worten, schicken Klamotten etc. blenden und etwas vorgeben, was ich nicht bin.

Ein anderer Aspekt: Die Bewegungen des Miteinander-Gegeneinander im Aikido kann man auch als Frage und Antwortspiel begreifen: Wie stabil bin ich, wenn der Angreifer zuschlägt, zieht etc.? Wie stabil ist der Andere, wenn ich versuche, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen? Der Partner gibt mir die Antwort auf meine Fragen durch seine Bewegung. Vielleicht stellt er mir eine Rückfrage: Kannst du mich bewegen, wenn ich mich stabil positioniert habe etc.? Das bedeutet natürlich ich brauche einen Partner, der gelernt hat, das „Spiel“ intelligent mitzuspielen – ansonsten wird es schnell langweilig. Das ähnelt dann einem Tennisspiel bei dem ein Spieler immer am Ball vorbei schlägt... langweilig.

Aikido ist Kampfkunst: Oft wird ja der Satz zitiert „man soll so üben, als ob es um Leben und Tod geht“ – das ist natürlich völlig lächerlich, man ist ja auf der Matte und jeder weiß, dass es nicht wirklich ernst ist. Trotzdem bringt dieser Kampfkunst-Aspekt eine spezielle „Note“ in die Bewegungen. Es ist etwas anders als zusammen zu tanzen. Und obwohl es Kampfkunst ist, sucht man den Austausch mit dem Gegenüber...

Ich denke es gibt sehr viele Aspekte der Kommunikation über die es sich lohnt, im Aikido nachzudenken.

### ***Verstehe ich dich richtig, dass du den Lernprozess mit der Technik gleich setzt?***

Wie lernen Menschen überhaupt? – Ich denke aus der Lernpsychologie, kann man auch für das Aikido einige Erkenntnisse ableiten, ohne zu tief in dieses komplexe Thema einsteigen zu müssen: Gelernt wird besonders erfolgreich dann, wenn neues Wissen an bereits Bekanntes angeknüpft werden kann. Dies spricht für eine systematische Vermittlung von Wissen und einen strukturierten Aufbau des Aikido-Unterrichts. Ein „guter“ Lehrer muss also erkennen, wo der entsprechende Schüler gerade in seiner Entwicklung steht und welche Information er mit bereits bestehenden Kenntnissen verbinden kann.

Die Übenden müssen Gelegenheit zur Vertiefung, Verfestigung und Wiederholung erhalten. Neu erworbenes Wissen muss „eingeschliffen“ werden. Dazu gehört auch, dass Lernen frei von Angst stattfinden muss. Die moderne Lernforschung hat festgestellt, dass gelernte Inhalte mit den Emotionen verknüpft werden, mit denen sie erlernt wurden. Mit den gelernten Inhalten tritt dann, wenn diese Inhalte genutzt werden, auch die damit verbundene Emotion wieder zutage. Das Gefühl der Angst und kreatives Denken, Problemlösen schließen sich gegenseitig aus. Wird also mit Angst gelernt, besteht die Gefahr, dass die erlernten Inhalte nicht intelligent und nutzbringend eingesetzt werden können.

Besonders erfolgreich wird gelernt, wenn nicht nur Inhalte erarbeitet werden, sondern gleichzeitig reflektiert werden kann, wie und warum diese Inhalte erlernt wurden (sog. Metakognitives Lernen). Dies spricht für ein durchdachtes und logisch nachvollziehbares Konzept.

Last but not least: Lernen findet im schmalen Grad zwischen Langeweile und Überforderung statt – der englische Fachbegriff dafür ist „Flow“. Haben die Übenden das Gefühl, es wird immer wieder dasselbe gesagt und unterrichtet, tritt Langeweile auf. Überfordern die gewählten Themen und sind sie zu schwierig, nehmen das persönliche Interesse und der emotionale Zugang ebenfalls ab.

Ganz einfach gesagt, sind das die Grundvoraussetzungen für einen „guten“ Aikido-Unterricht. Einfaches Vormachen und Nachmachen reicht also nicht aus.

Hinzu kommt der spezifische Lernprozess im Aikido, der – vereinfacht gesagt - in drei Phasen verläuft: statische Konstruktion der Technik – dynamisches Lernen im Miteinander-Gegeneinander – und (wenn man so will), das, was wir eigentlich unter „Aikido“ verstehen.

Ein weiteres Ergebnis dieses Ablaufs sind Anwendungen (im Gegensatz zu den idealtypischen Basistechniken). Außerdem verläuft sozusagen „quer“ zu den drei Lernphasen die „Konstruktionsarbeit“ ...einfacher gesagt: man sammelt Erfahrungen. Aber auch hier geht es eben nicht darum irgendwelche Erfahrungen zu sammeln, es müssen schon die richtigen sein – ansonsten kann man auch 30 Jahre Aikido üben und es kommt trotzdem nicht viel dabei raus...

Lernprozess und Technik sind also nicht dasselbe, sondern während des Lernprozesses arbeitet man mit und an der Technik. Ich habe versucht, diese Zusammenhänge in meinem neuen Buch ausführlich darzustellen und an hand von Bewegungsbeispielen zu illustrieren.

***Was hältst du von der Aikikaregel, dass ein vierte Dan „in Ausnahmefällen den Lehrer vertreten darf“, sprich 1. bis 3. Dan sollten nicht als Lehrer fungieren?***

Grundsätzlich halte ich es für problematisch, dass im Grunde jeder Aikido unterrichten kann. Leider wurde es in Deutschland versäumt, einen wirklich großen Verband aufzubauen, der zumindest halbwegs für Qualität in der Ausbildung von Aikido-Lehrern sorgt. Ich denke, es ist sehr zufallsbedingt, bei wem Anfänger mit Aikido beginnen – sie können Glück oder eben auch Pech haben. Ich glaube, das ist für die Qualität des Aikido ein Problem. Ob der Lehrer den ersten, zweiten oder vierten Dan hat, ist dabei leider auch nicht sehr aussagekräftig. Jeder, der sich ein wenig in der Aikido-Szene auskennt weiß, dass Dan-Grade nach ganz unterschiedlichen Maßstäben verliehen werden und oftmals einfach auch für verbandspolitische Tätigkeiten.

In meinen Büchern wurde ich immer von Verlagsseite gebeten, Tipps für Anfänger zu geben. Ich habe dort u. a. geschrieben, dass man als Anfänger fragen soll, ob sich der Lehrer selber noch fortbildet. Meine Erfahrung ist, dass die Lehrer, die nur noch unterrichten, ohne selber noch auf Lehrgänge zu gehen oder einen Lehrer zu haben, der in der Lage ist, sie sinnvoll zu korrigieren, auch in ihrem eigenen Unterricht anfangen, bizarre Sachen zu machen.

***Was ist nun mit: „innerer Arbeit“? – das hast du nicht beantwortet.***

Es gibt mehrere Aspekte der "inneren Arbeit":

1. "innere Arbeit" im Aikido bedeutet, dass - über die Technik als Methode – bestimmte Qualitäten geschult werden. Zum Beispiel: Konzentration, Durchhaltewillen, Durchsetzungsfähigkeit, Fähigkeit zum konstruktiven Miteinander sowie das Selbstbewusstsein.

Wichtig dabei ist, dass Aikido nur dann eine Methode der inneren Arbeit sein kann, wenn die Technik mit dem Ziel, diese zu perfektionieren, geübt wird. Eine Beliebigkeit in den Bewegungen steht meiner Meinung nach dem Gedanken des "do" entgegen.

2. Körper und Geist sollen in Einklang kommen. Das bedeutet: Die Absicht, eine Bewegung durchführen zu wollen, die Entscheidung jetzt sich zu bewegen und die Bewegung selbst, müssen im richtigen Moment getroffen werden und alle drei Punkte müssen stimmig aufeinander folgen. Hier sieht man gut, dass Technik und "innere Arbeit" untrennbar verwoben sind. Wenn ich keine Technik habe, kann ich meine Entscheidung nicht in die Tat umsetzen.

3. Wir hatten bereits über den Aspekt der Kommunikation im Aikido gesprochen. Wenn die Aikido-Techniken so dargestellt sind, dass sie eine Kommunikation ermöglichen, könnte dies direkte Auswirkungen auf mein inneres Erleben haben. Hier liegt eine Transfermöglichkeit von dem, was ich auf der Matte übe in meinen Alltag. Oftmals sind die Techniken allerdings nur dazu da, Bewegungen zu verweigern – manche scheinen mir dies mit "ki nach außen schicken" zu übersetzen. In Wirklichkeit ist man hier aber nur steif und kann eben keine Kommunikation mit dem Angreifer herstellen – dann wird es auch nichts mit dem Alltagstransfer...

Ich denke, das sind die drei wichtigsten Aspekte.