

**Lieber Kurt, kannst du mir kurz erklären, was für dich Aikido ist?**

Aikido ist ein Werkzeug für einen umfassenden Lernprozess, der dazu führt, dass man sich mit Körper und Geist, mental, körperlich und spirituell über die Bewegung findet. Aikido ist eine Kampfkunst, die mir hilft, meine körperlichen und mentalen Ressourcen zu entwickeln. Mein Körper bildet das Gefährt für diese Reise, diesen Prozess, und was ich lerne, ist in meinem Körper - wo sonst?

Durch die ritualisierten Bewegungen dieser Kampfkunst erfahre ich mich visuell über Bewegungsbilder, kinästhetisch über Berührungen, auditiv und kognitiv über die Begegnung und befinde mich durch den fortwährenden fließenden Kontakt mit dem Partner wie in einem Tanz. Der Partner ist ein wichtiger Begleiter und kein Gegner.

Es ist vielmehr wie O'Sensei Ueshiba sagte: „Der Angreifer ist nicht da draußen, sondern da drinnen.“ Über das kontinuierliche Training, das bis ins hohe Alter fortgesetzt werden kann, begegne ich mir immer wieder von neuem, blicke von Angesicht zu Angesicht in den eigenen Spiegel, betrachte mein Selbst und frage mich: „Wer bin ich und wohin will ich“?

Ich bin dabei auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht, das ich nur durch ständiges Wiederverlieren stets neu und lebendig finden kann. O'Sensei Ueshiba sagte: „Zentriert sein in der Bewegung führt zu einem unerschütterlichen Geist. Es ist aber nicht so, dass ich nicht zuweilen aus meiner Mitte geworfen würde; ich korrigiere mich nur so schnell, dass es niemand sieht.“ Im Aikido schafft die Tradition mit den klaren Ritualen und Formen ein sicheres Spielfeld für neue Erfahrungen und vertiefte Erkenntnisse.

Die Grundlage einer jahrhundertealten Erfahrung in den Techniken zeigt sich im Aikido in einer ästhetisch perfekten und natürlichen Form.

Die Bewegungsabläufe sind fließend und spiralförmig auf einer physikalischen Gesetzmässigkeit aufgebaut, die sich in der Natur überall wiederfindet. Sie führen zu einer lebendigen Erfahrung des Grundsatzes „Wie aussen, so innen“ und bewirken psychisch einen spiralförmigen Prozess, der in die Tiefe führt.

Das ständige Wiederholen der Bewegungsabläufe, die Disziplin in der Kontinuität, das

Gestalten, Verlieren und Wiederneugestalten führt langsam zu einer Kristallisation von vertieftem Lernen durch Erfahrung. In diesem Lernprozess wird die „Bewegungsgeschichte“, das eigene Skript, neu gestaltet.

Meine Erfahrung ist, dass viele Menschen erst über diese positiven körperlichen Grenzerfahrungen die komplexen inneren psychischen und physischen Vorgänge begreifen und so traumatische Zusammenhänge verstehen.

Die Wirksamkeit dieses Prozesses liegt auch in dem wettkampffreien Umfeld und der daraus entstehenden Beziehungsqualität zwischen den Trainierenden begründet. Die Ressourcen werden gemeinsam entdeckt und gefördert und nicht gegeneinander eingesetzt.

Aus dem Blickwinkel der Kunsttherapie arbeiten beide an einem ständigen Gestaltungsprozess, an einem Gestaltungswerk, woran sie gleichwertig beteiligt sind. Über das Konzept der Kampfkunststrategie lernen wir im Aikido auf natürliche Weise Präsenz, Respekt dem Partner und sich selbst gegenüber sowie den Umgang mit Grenzen.

Wir lernen über Handlung (in die Hand nehmen) und gestalten und erfahren eine zwischenmenschliche Kommunikation mit konstruktiven Lösungsansätzen in Konfliktsituationen.

Wir lernen über die unterschiedlichen Rollen von *uke* (Angreifer) und *tori* (Verteidiger) und können diese in einem Rollenspiel immer wieder neu überprüfen und gestalten. Wir erhalten innerhalb von Sekunden Zugang zu einem jahrhundertealten Wissen, das sich herauskristallisiert und heute wie früher die gleiche Gültigkeit besitzt.

Derry Dobson sagte über die Kampfstrategie: „In der Kampferfahrung lernen sie, dass es sehr gut ist, ihrem Gegner sehr nahe zu sein. Wenn ich ihm nahe bin, weiß ich genau, wo er ist, was er wahrscheinlich tun wird. Ich kann diese Person kontrollieren, lenken, entspannen, beruhigen und wiederherstellen, indem ich ihr nahe bin.“

Im Aikido lerne ich demzufolge, wie ich anderen nahe sein kann und damit auch, wie ich mir selbst nahe sein kann, um überhaupt fähig zu sein, anderen zu begegnen und Nähe auszuhalten. Das stete Suchen nach der Qualität in der Begegnung mit meinem Partner ist im Aikido wie die Suche nach dem

Lebenselixier, das sich ständig verändert und immer wieder neu gefunden werden muss.

Von daher ist das Geheimnis des Aikido Training, Training und noch einmal Training, welches mich trotz allem Schweiß und aller Anstrengung, die damit einhergeht und dem Wissen darum, dass wir nie eine Medaille gewinnen können, mit meiner Lebensfreude und der Lebensvitalität verbindet.

**Worauf legst du besonderen Wert, wenn du Aikido unterrichtest?**

Im Training erlebe ich immer wieder, wie die Trainierenden sich in einer Verwirrung verlieren und nach zwei drei Monaten plötzlich nicht mehr wissen, was rechts und links, was oben und unten ist, und das ist gut so.

Solange jemand nicht bereit ist, in diese Verwirrung einzutreten, sie zu empfinden und auszuhalten, lebt er in seinem eigenen geschlossenen System und ist nicht bereit, Neues zu lernen.

Er baut auf dem auf, was er weiß, was er kontrollieren kann, aber in der Kampfkunst ist jeder Augenblick neu und einzigartig: Leben und Tod entscheiden sich in einem Augenblick und das Loslassen ist ein wichtiger Lernprozess im Training.

Mein erster Zen-Meister Taisen Deshimaru sagte: "Im Sport gibt es das Element der Zeit, in den Kampfkünsten gibt es nur den Augenblick. Es gibt keine Wartezeit. Sieg oder Nicht-Sieg, Leben oder Nicht-Leben. Das entscheidet sich in einem Augenblick. In ihm entscheiden sich Leben und Tod ganz und gar."

Als Lehrer achte ich im Training auf den visuellen Ausdruck der Bewegung, auf die Beziehungsqualität in der Zusammenarbeit mit dem Partner, auf Körperhaltung, Mimik, Gestik und auf die Körpersprache, in der sich die eigene Geschichte immer wieder neu spiegelt.

Früher legte ich mehr Wert auf Präzision und Klarheit in der Technik und ging vermehrt an die Grenzen der körperlichen und psychischen Belastbarkeit. Das Ziel war, die eigenen körperlichen, mentalen und spirituellen Ressourcen soweit wie möglich auszuloten.

Als Uchi-deshi (Hausschüler) machte ich in Japan die Erfahrung, wie relativ Zeit ist: innerhalb von fünf Minuten lernte ich Dinge, die

ich hier in Jahren nie gelernt hätte. Dieser Lernprozess wurde durch die Intensität, die Bereitschaft, mich einzulassen und alles zu geben, ohne wenn und aber, erst möglich. In den letzten Jahren meiner Lehrtätigkeit veränderte sich dieser Fokus der extremen Grenzerfahrung zunehmend.

Die Frage, die ich mir auf Grund der eigenen Erfahrungen in der martialischen traditionellen Richtung immer wieder stellte, lautete: Gibt es wirklich nur diesen harten, entbehrungsreichen Weg, um im persönlichen Entwicklungsprozess weiterzukommen? Ich suchte nach Alternativen, weil ich wusste, dass dieser Weg nicht mehr zeitgemäss und unserer Kultur fremd ist.

Die Ausbildung als Psychotherapeut und die Zen-Meditation beeinflussten diesen persönlichen Prozess im Aikido. Technik und Form wurden Mittel und Zweck. Die Qualität der Bewegung, die sich zwischen den Trainierenden bildet, die Qualität der Übereinstimmung in der Bewegung (Awase) und im Kontakt zu sich selbst wurde entscheidend.

Das Training im Dojo, dem Ort, wo „Do“, der Weg, trainiert wird, bildet einen sicheren Raum. Feste Spielregeln mit einer klaren Struktur ermöglichen intensive Begegnungen, ohne sich in einem Wettkampftraining zu verlieren.

Dieser Raum ermöglicht das Erforschen der eigenen psychischen und physischen Ressourcen. Die Funktion des Lehrers ist oft auch die eines Zeremonienmeisters, der darauf achtet, dass die Rituale und Spielregeln eingehalten werden.

Der Lehrer führt die Teilnehmenden über diese sich wiederholenden Rituale, Atemübungen und Körperübungen auch aus der alltäglichen Hektik heraus. Sie lernen, mit immer weniger Aufwand eine Atmosphäre von energetischer Klarheit und Reinheit zu schaffen und erfahren, wie sich Körper und Psyche auf natürliche Weise erholen können.

**Seit 16 Jahren leitest du Trainings. Wenn du die Entwicklungen deiner Schülerinnen und Schüler beobachtest, welche Veränderungen siehst du anhand des Trainings?  
Wo siehst du Grenzen?**

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Ich muss mich fragen: Habe ich mich verändert oder haben sich die Schüler verändert? Die Veränderungen, die ich in einem System sehe, dessen Teil ich bin, sind durch meine subjektive Sichtweise geprägt. Es stellt sich somit die "Huhn-oder-Ei" Frage.

Mit meiner Aussage sage ich natürlich auch etwas über meinen eigenen Prozess im Aikido aus, in dem sich über die Jahre eine physisch-psychische Substanz, eine tiefe, ruhige Lebendigkeit entwickelt hat, ein Bezug zur eigenen Körperwahrnehmung, der mir die nötige Kraft gibt, in schwierigen Lebensphasen den Kontakt zur eigenen Mitte und zur eigenen Verletzlichkeit nicht zu verlieren.

Durch das Training entwickelt sich über die Erfahrung im Training der Glaube an das Gute, an die Lebenskraft im Menschen, die nach Harmonie strebt, und ich mache die Erfahrung des physikalischen Mittelpunkts des eigenen Körpers, der einem zwischendurch immer wieder die Tür zum Bewusstsein öffnet und einen erkennen lässt, dass wir dem gesamten Universum angehören.

Oder wie Albert Camus schreibt: „Im tiefsten Winter entdeckte ich schließlich immer wieder, dass es in mir einen unbesiegbaren Frühling gibt.“

Auf den ersten Blick wirkt ein alltägliches Aikido-Training harmonisch, energetisch und in den Bewegungen ganz normal und einfach. Rückblickend bilden diese Tausende von Stunden auf der Matte im Kampf mit sich selbst, müde, verschwitzt, manchmal voller Zweifel und unsicher, begleitet durch Freude und Euphorie, die Sinnggebung, um die es eigentlich geht.

Das Phänomen des Ausdrucks in der Bewegung im Moment, welches sich zeigt, um gleich wieder zu verschwinden, beinhaltet im Aikido das sich immer wieder aus der Begegnung mit dem Gegenüber Gebärende (Takemusu). Die Erfahrungen im Aikido prägten zweifellos meine Lebenshaltung und meine Sichtweisen. Durch das kontinuierliche Training, die Begegnungen auf der Matte, teile

ich meine Erfahrungen mit den anderen, tausche aus, überprüfe und korrigiere immer wieder neu.

Je länger ich trainiere, desto mehr wird mir bewusst, wie wenig ich Aikido verstehe und beherrsche. Mit einer Haltung der Bescheidenheit, einem ständigen „Anfängergeist“, lerne ich von jemandem, der erst ein paar Stunden Aikido-Erfahrung hat.

Ich lerne von ihm durch die Begegnung und begleite ihn auf Grund meiner langjährigen Erfahrung durch intensive Trainings in der Bewegung. In diesem Tanz sehe ich, wie sich mit der Zeit die Körperhaltung verändert, die physische und mentale Präsenz zunimmt und die Bewegungen koordiniert und integriert werden.

Die Veränderungen geschehen still und unauffällig, oftmals in Augenblicken größter Verwirrung, wenn der Betroffene das Gefühl hat, nichts mehr zu verstehen. Diese Momente der Verwirrung sind Geschenke; dabei verändern sich, wie in der Alchemie, grundlegende Substanzen und formieren sich neu.

Das stete Aikidotraining wirkt auf unsere psychischen und physischen Ressourcen und wirkt sich damit unscheinbar und unauffällig auch auf unser alltägliches Handeln aus. Die Grenze dieses Lernprozesses liegt natürlich in der Grenze jeder Methode: Jedes Werkzeug ist so gut, wie wir es einsetzen.

Von daher ist Aikido kein Allheilmittel. Aikido bietet aber gerade in der heutigen Zeit eine echte Alternative zu unseren traditionell bekannten Methoden und Lernsystemen.

**Was half dir persönlich, Veränderungen zu erfahren?**

Wie erwähnt die Disziplin, das kontinuierliche Training und das Glück, ausgezeichnete Lehrer und Meister zu treffen, dann die Erfahrung als Uchideshi in einem traditionellen japanischen Umfeld mit einem guten, strengen Aikidomeister und die Erfahrung des harten, kargen Lebens eines japanischen Zen-Klosters.

Veränderungen erlebte ich im Aikido aber auch durch die Lernprozesse in der Kunst-, Ausdrucks- und Körpertherapie, durch die Arbeit mit verschiedenen Medien, mit Bewegung, Malen, Gestalten und Schreiben.

Zeiten des völligen Rückzugs während den Zen-Sesshins wirkten auf meinen inneren Weg und prägten wiederum mein persönliches Aikido.

Veränderungen bewirkten auch Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen wie z.B. Pater Lassalle oder Kadowaki Roshi in Japan, der mir am Ende eines Sesshins auf meine Bitte hin etwas auf japanisch in mein Tagebuch schrieb, nachdem er mich zunächst einige Minuten lang, ohne etwas zu sagen, anblickte.

Später fragte ich jemanden, der mir die Kalligraphie übersetzen konnte, was Kadowaki Roshi geschrieben hatte. „Jeder Tag ist ein guter Tag!“ Ein Satz, der mich später oft in den schwierigsten Augenblicken meines Lebens mit einem Stück Humor begleitet hat und mir immer wieder ins Bewusstsein ruft, dass alles immer in Veränderung ist und Besitzen eine Illusion darstellt.

Wir können nur mit der Bewegung gehen und diese immer wieder neu aktiv gebären.

**Im Aikido kann man verschiedene Prüfungen ablegen. Nach 6 Kyu-Prüfungen folgt der Shodan (1. Dan, Schwarzgurt). Welche Bedeutung misst du den Prüfungen bei?**

Prüfungen im Aikido umfassen klare Formen von Techniken. Stufenweise erlernen wir ein umfassendes Repertoire an Körper und Waffentechniken, die sich über einen langen Zeitraum herausgebildet haben. Die Essenz, der tiefere Sinn dieser Techniken, erschliesst sich aus dem Erlernen der Grundformen und dem kontinuierlichen Training derselben.

Diese Basis bildet die Grundlage, um später wie ein Musiker in der Musik, in der Bewegung frei improvisieren zu können. Erst diese Grundlage erlaubt es uns, später neue Bewegungsräume zu entdecken und so neue Erfahrungen zu machen.

Die Selbstverteidigungstechniken des Aikido basieren auf jahrhundertaltem Wissen, sie sind ökonomisch effizient, effektiv und führen uns an die grundsätzlichen Themen von Leben und Tod heran. Prüfungen im Aikido erfordern das Präsentieren dieser klaren Techniken, und sie sind auch ein ideales Lernfeld, um mit inneren Ängsten neu umgehen zu lernen. Prüfungen ermöglichen, sich zu zeigen, sie

gleichen einer Performance, in der ich mich in der Kunst der Bewegung ausdrücke.

Prüfungen sind eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego. Wie bereite ich mich vor, wo hole ich mir Unterstützung, wie gehe ich mit Strukturen um? Wie gehe ich mit meinen eigenen Schwächen um, wie kann ich loslassen und ganz im Hier und Jetzt sein? Sie sind ein Spiegel der eigenen Persönlichkeit, die sich unter dem künstlich erzeugten Stress vertieft zeigt.

Vom geschichtlichen Hintergrund her ist es wichtig, die Bedeutung von Kyu- und Dan-Gradierungen besser zu verstehen. In Japan ist ein 1. Dan (Shodan, Schwarzgurt) eigentlich erst der Anfang. "Sho" kommt von dem Wort "hajimaru, hajimeru, hajime", was "beginnen, anfangen" heißt. "Dan" heißt nichts anderes als "Stufe, Schritt".

Der sogenannte 1. Dan heißt also im Japanischen „erste Stufe“ (Ichidan und dann kommt Nidan, Sandan, Yondan und so weiter). Gemeint ist damit, dass mit dem Shodan die Kunst erst richtig beginnt, dass man mit dieser Stufe erst richtig anfängt, in die Kunst einzudringen und vordergründig nicht mehr so sehr mit den technischen Belangen beschäftigt ist.

Mit diesem Schritt beginnt die Auseinandersetzung mit der Kunst erst richtig. In gewisser Hinsicht ist man also Anfänger (im Sinne des Zen sollten wir ja unseren Anfängergeist stets bewahren oder besser gesagt, immer wieder versuchen, diese Haltung einzunehmen). Letztlich weist der Begriff des 1. Dan (Shodan) in die Richtung der ständigen Auseinandersetzung, des ständigen Prozess, des Wandels, des Trainierens...

**Du arbeitest auch als Teamgestalter (Teambildungs- und Konfliktmanagementbereich) und Psychotherapeut. Inwieweit hat dort die Idee des Aikido Einfluss auf deine Arbeit? Welche Erfahrungen machst du damit?**

Die Aikido-Philosophie und die bald 30-jährige Erfahrung damit prägen mein Leben. Diese Erfahrung wirkt sich natürlich auch auf meine Arbeit als Psychotherapeut, meine Arbeit als Sozialarbeiter und auf die Arbeit im Team- und Konfliktmanagementbereich aus.

Im Teambildungs- und Konfliktmanagementbereich arbeite ich mit diesem vielschichtigen Werkzeug auf mehreren Bewusstseins-ebenen gleichzeitig. Die Erfahrung zeigt, dass dieser Ansatz schnell und klar wesentliche Themen erfassen und aufgreifen kann. Was jemand sagt, entspricht noch lange nicht seinem Handeln.

Die Integration durch diese klar strukturierte Körperarbeit mittels Aikido-Techniken ermöglicht vertiefte und bleibende Lernprozesse. Zwischenmenschliche Spielregeln können in ihrer Konsequenz erfahrbar gemacht werden und sind praktisch überprüfbar.

In der Arbeit mit Teamkonflikten zeigt sich immer wieder, wie festgefahrene Strukturen allein durch das gemeinsame „Spielen“ auf der Matte effizient bewegt und verändert werden. Diese Erfahrungen ermöglichen einen neuen Kontakt, eine neue Sichtweise, und sie helfen, den anderen besser zu verstehen. Grundsätzlich geht es bei dieser Arbeit auch um einfache Handlungsanweisungen in Bezug darauf, wie ich lerne mit alltäglichem Stress umzugehen und in schwierigen Situationen die innere Ruhe zu bewahren.

So wird Kampfkunst real in den heutigen Alltag übersetzt. In Rückmeldungen höre ich Jahre später oft, wie Konflikte anders gelöst wurden, weil der Lernprozess mit einer körperlichen Erfahrung, einem sichtbaren Bild verbunden war, das sich im eigenen Bewusstsein festgesetzt hat, obwohl der Betreffende nie Aikido praktiziert hat. In meine Arbeit als Psychotherapeut integriere ich Bewegungen und Elemente aus dem Aikido.

Ich arbeite im Dojo. und das Dojo bildet ein Spielfeld für neue Erfahrungen. Vieles habe ich in den vorherigen Fragen angesprochen und beantwortet. Ich weiss nie, wohin die Reise führt, es ist immer ein gemeinsames Erforschen dessen, was ist. Die Werkzeuge des Aikido, in denen die jahrhundertealte Tradition dieser Kampfkunst steckt, sind wie ein innerer Kompass auf der Suche nach dem neuen Krieger, der lernt, in einem guten Sinne, für sich und andere einzustehen.

**Kannst du mir zum Abschluss sagen, was „Das Ringen um Meisterschaft“ im Leben für dich bedeutet?**

Meisterschaft hat einen vielfältigen Hintergrund. Vom lateinischen Wort „Magister“ her, kann es sich bei einem Meister um eine Person mit einem akademischen Grad zwischen einem Magister- und einem Doktorgrad handeln.

Oftmals werden aber auch religiöse Führer, Handwerksmeister, Künstler, Musiker oder große, als Vorbilder dienende Persönlichkeiten aus der Wissenschaft oder der Politik als Meister bezeichnet.

Auf einer anderen Ebene gibt es Ausdrücke wie „In diesem jungen Herausforderer hat der Weltmeister seinen Meister gefunden“. Mit dem Begriff des Meisters kann aber auch eine Person bezeichnet werden, die die Erlaubnis besitzt, ein Handelsschiff zu steuern, das heisst jemand, der die Kontrolle innehat, oder der Eigentümer von Sklaven oder Tieren.

Wenn ich diese Aspekte bezüglich Meisterschaft betrachte, entdecke ich, wie jede dieser Sichtweisen und jede Umschreibung etwas in mir auslöst, mich berührt und bewegt. In Bezug auf das alltägliche Leben bedeutet Meisterschaft in erster Linie ganz einfach und banal, die alltäglichen Herausforderungen zu meistern, mich immer wieder aufzuraffen, mich mit Disziplin am eigenen Schopf zu packen, um aktiv auf meinem Lebensweg weiterzugehen. Meisterschaft ist die Suche nach der tieferen Wahrheit, die Suche nach dem ureigensten Selbst.

Meisterschaft ist für mich die Suche nach der Ehrlichkeit in mir selbst, der Mut und die Kunst, mir selbst von Angesicht zu Angesicht zu begegnen mit dem Ziel, Frieden mit mir und dem Universum zu finden. Meisterschaft bedeutet, den tiefen Sinn des bekannten Gleichnisses aus der Bibel zu verstehen: „So wenig wie ein Kamel durch ein Nadelöhr kommt, so wenig kommt ein Reicher ins Himmelreich“.

Das Ringen um Meisterschaft ist für mich auch die Suche nach der eigenen Lebenssubstanz, das Erforschen der Phänomene meiner Wahrnehmung, der Bilder in meinem Kopf, die mein Verhalten beeinflussen.

Es ist die Suche nach dem Sinn in meinem Leben, nach dem Lebenselixier, der Liebe im umfassenden Sinn.