

Michael Zimnik

Auszug aus Ausgabe 58d / 2/09

„Bist Du nervös?“

Der Bauingenieur und jetzige Informatiker wird von seinem mutigen Vorpreschen eingeholt.

Intrigen, Stilfragen und Gespräche zur falschen Zeit haben eine bestimmte Entwicklung, sowie Opportunismus gefördert. Am Ende waren es schließlich verschiedene Komponenten, die Michael Zimnik dazu bewogen haben, sich im Aikidojournal einem Gespräch zu stellen.



(C) 2008 Horst Schwickerath, www.aikidojournal.eu.

Michael Zimnik

Ein Interview ist nicht immer leicht und diese Zweckgemeinschaft auf Zeit führt für beide Seiten nicht unbedingt zu einem runden Ergebnis. Durch Michaels Fragen über Techniken, deren Abläufe und Ausführungen und dgl., die sich besonders vor seiner 4. Dan Prüfung häuften und wegen seiner permanenten Unzufriedenheit kam mir die Idee mit dem Interview, welches sich letztendlich nicht nur in Bezug auf Terminabsprachen als schwierig erwies.

Heute sagt Michael: „Anfang der 90-er Jahre war meine Aikido-Welt noch schön und gut. Ich versuchte Bewegungen genau so nachzumachen, wie sie mir gezeigt wurden, also sabaki schön links und rechts herum, und fuhr voller Erwartung zur Prüfung auf den 2.Dan. „Du hast verbandsfrem-

de Techniken gemacht“, erfuhr ich vom Prüfungsvorsitzenden Erhard Altenbrand als Begründung für mein Versagen. Außerdem hatte ich im Theorieteil bei der Erklärung des Begriffs ‚Effektivitätshierarchie‘ null Ahnung. Woher hatte ich nur meine verbandsfremden Techniken? Ich hatte noch nie außerhalb des Verbandes trainiert. Aber mein Lehrer und Freund Eddi war damals gern in Frankreich bei Maitre Brun gewesen, was im Verband für Gesprächsstoff sorgte ...

Zum ersten Mal begriff ich, dass es zwei Arten Aikido gibt: eigenes und verbandsfremdes. War Aikido also nicht Aikido?

Ich passte mich schließlich an, besuchte regelmäßig Lehrgänge unseres Verbandes, bekam meinen 2. und 3. Dan und meine Aikido-Welt war wieder

schön, rund und gut.

Im September 2000 wurde ich ins Präsidium des Bundesverbandes berufen und erlebte die Spaltung des DAB. Danach war auf einmal ‚Öffnung‘ angesagt. Plötzlich ‚durften‘ wir auch außerhalb des Verbandes zu Lehrgängen gehen. Das, Horst, war übrigens die Zeit, in der wir uns kennen lernten. Ich war damals gerne bei anderen Verbänden auf Lehrgängen.

Verbandsfremde Techniken waren kein Thema mehr. Auf dem Herzogenhorn-Sommerlehrgang 2002 bestand ich die Prüfung zum 4. Dan. Alfred Heymann, der neue Bundestrainer, und Michel Hamon aus Frankreich leiteten diesen Lehrgang gemeinsam, was für mich besonders spannend war. Meine Aikido-Welt war noch runder, schöner und besser, die Zukunft war rosa.“

„Im Prinzip haben wir heute ziemlich große Freiheiten bei der Ausführung der Techniken. Das sehe ich positiv.“

Denken und Handeln stehen im Alltag in einem seltsam widersprüchlichen Verhältnis. Wie nehmen gewöhnlich an, dass wir umso besser handeln können, je gründlicher wir vorher nachgedacht haben. Auf der anderen Seite wissen wir aus Erfahrung, dass ein

guter Denker keineswegs zwangsläufig ein guter Handelnder ist – viele entscheiden nicht rational, sondern intuitiv, aus „dem Bauch heraus“, wie wir sagen. Ist die Intuition also dem Verstand überlegen? Steuern Gefühle unser Handeln?

„Ich entwickelte mich weiter und merkte mit der Zeit, dass ich meine Entwicklung nicht dem Training innerhalb meines Verbandes, sondern hauptsächlich dem Aikido-Studium außerhalb zu verdanken hatte.

Bei meinen Besuchen, z. B. bei Lehrern wie den Senseis Asai, Tamura, Tissier, Jürgen Rohrmann (Kobayashi Hirokazu Ryu, Aiki-Osaka) und bei Dir habe ich viel gelernt; ja, ich hatte viele neue Erkenntnisse, die eine kritische Ausei-

lysieren, begann eine Zeit der Skepsis und Verwunderung. Verwundert war ich, weil nach der Trennung von Brand und Altenbrand zu erhoffen war, dass sich endlich etwas entwickeln könnte. Ich sagte mir: „Jetzt kommt es zu der längst fälligen Weiterentwicklung, die bisher nicht möglich war“, zumal ja alle so dachten. Durch die neuen Bundestrainer haben sich natürlich die Ausführungen der Techniken etwas verändert, doch eine wesentliche Wei-

– deren ganzes Ausmaß mir auch erst später klar wurde.

Aber ich habe das Gefühl, dass man die Hemdsärmel lediglich einmal kurz hochkrepelte, sie dann aber nach sehr kurzer Zeit wieder in eine hindernde Position brachte, sprich: es ist nichts Großes bewegt worden.

Ein großer Fehler liegt in meinen Augen im technischen Bereich, z. B. die Katas – 1. Kata: ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo im Stand, 2.Kata: die gleiche Reihe auf den Knien, 3.Kata: Nage-waza, ... und so weiter.

Nummer 1, 2 und 4 wurden unverändert aus dem alten System übernommen, Nummer 3 wurde neu kreiert. Das Auswendiglernen dieser Reihenfolgen lenkt nach meiner Ansicht aber nur von wesentlichen Inhalten ab, ja, es werden sogar falsche Inhalte und Bewegungen vermittelt und verinnerlicht! Wenn uke mehr zum Gelingen der Technik beiträgt als nage, kann doch etwas nicht stimmen.

Das Studium dieser Katas bringt niemanden weiter, das Gegenteil ist der Fall.

Ich habe mir es mit viel Mühe abgewöhnt. Aber es bleibt ein Stolperstein, wenn der Vorstand solche Dinge nicht streicht. Schließlich bin ich nicht der Einzige in unserem Verband, der diese Trainingsform als dümmlich ansieht.“

‡ Wer hat denn das kreiert?

„Das weiß ich nicht genau. Es hieß, Kiss-

Ein großer Fehler liegt in meinen Augen im technischen Bereich, z. B. die Katas

nersetzung mit meiner eigenen Technik und der meines Verbandes nach sich zogen.“

‡ Neue Erkenntnisse und kritische Auseinandersetzung, das klingt nach Unzufriedenheit?

„Ich habe an unser System geglaubt, jedoch bekam ich plötzlich Zweifel. Da ich sie aber nicht hinauschiere, sondern versuchte diese Widersprüche zu ana-

lysentwicklung war für mich nicht zu erkennen. Ich kann das selbst bis heute nicht wirklich verstehen. Zwar habe ich Theorien, aber ich hinterfrage sie noch immer, weil mir die den Theorien zugrunde liegenden Intentionen nicht klar werden.“

‡ Also ist dir der neu eingeschlagene Weg unklar!?

„Im Prinzip haben wir heute ziemlich große Freiheiten bei der Ausführung der Techniken. Das sehe ich positiv. Das ist aber auch keine große Leistung, denn wohl niemand will wieder zurück in die Verhältnisse – vor Alendingen menschlich –, wie sie vor der Trennung bestanden



Bei uns sagt dir der Lehrer: das ist ‚X‘, er zeigt aber ‚Y‘. Ich habe meinen Lehrern vertraut...

Die allermeisten Entscheidungen in unserem alltäglichen Leben treffen wir ohne großes Nachdenken oder Gefühlsanstrengung – das Auto lenken wir locker durch den dichten Straßenverkehr, beim Spaziergang weichen wir Hindernissen automatisch aus, ohne dass wir über diese Bewegungen nachdenken müssten. Solche automatisierten Bewegungs- und/oder Steuerungsabläufe funktionieren allerdings erst nach mühevollen Einübungen. Anfangs, wenn die Handlungsabläufe noch nicht geübt sind und wir uns konzentrieren müssen, sind weite Teile der sensorischen, kognitiven und motorischen Großhirnrinde aktiv. Mit zunehmender Übung und abnehmender Beteiligung der Aufmerksamkeit verlagert sich die Aktivität aus der Großhirnrinde in die Basalganglien, die unter Mitwirkung des Kleinhirns eine Art Handlungsgeächtnis bilden. Über 90 % unserer Entscheidungen werden von dort bestimmt.

[Die Basalganglien haben gemeinsam mit den extrapyramidalen Bahnen die Funktion, unwillkür-

liche Steuerung der Muskulatur zu übernehmen. Außerdem nehmen sie Einfluss auf die Muskelspannung (Muskeltonus) und in gewissem Maße auch auf die Steuerung der dem Willen unterworfenen Muskelbewegungen, denn die Basalganglien sind Teil des Systems, das eine Bewegung in Bruchteilen von Sekunden „durchspielt“, bevor sie letztlich ausgeführt wird.]

Natürlich hat dieses automatisierte Verfahren auch Nachteile. Die abgespeicherten Handlungsabläufe passen nur im Hinblick auf bestimmte Situationen und versagen, wenn Unerwartetes eintritt. Dann können wir leicht kopflös reagieren. Die trainierten Routinebewegungen sind schwer zu ändern, auch wenn wir sehr genau wissen, was wir falsch machen. Nicht nur jeder Klavierspieler kann das aus eigener Erfahrung bestätigen.

Die Bauchentscheidungen sind eine zweite wichtige Art der Entscheidung.

Rationalität ist die Ebene der Diplomatie, der Heuchelei und der Lüge.

homaru Ueshiba habe einmal die kata gezeigt, die heute im DAB die ‚erste Kata‘ genannt wird. Sie soll durch Gerd Wischniewski nach Deutschland gekommen sein.

Ich kann mir vorstellen, dass Herr Ueshiba das vielleicht ‚mal‘ so zeigte. Vielleicht hat Gerd Wischniewski dies auch nur mal so gezeigt und es war lediglich als Übungsform gedacht.

Wie diese kata dann fester Bestandteil der Prüfungsordnung wurde, weiß ich auch nicht. Ich weiß nur, dass die zweite Kata in suwari waza vom damaligen Vizepräsident, der für die Ausführung der Techniken zuständig war ‚entwickelt‘ wurde. Weitere Katas folgten.“

‡ Wenn man etwas nicht versteht, kompensiert man, um nicht angreifbar zu sein – man erstellt Blendbilder... oder Mythen.

„Ja, möglicherweise wurde Unsicherheit bei der Bewertung durch eine strenge äußere Form kompensiert.

Die Bedeutung der ‚Kata‘ ist jedenfalls ungeheuer groß. Wer in diesem Prüfungsfach nicht genug Punkte bekam, hatte eigentlich keine Chance mehr, die Prüfung zu bestehen. Also übten alle wie besessen die äußere Form, statt sich mit der Technik auseinander zu setzen.

Aber auch die Bewegungen, die Erkenntnisse daraus – das vermisste ich. Überall, wo ich außerhalb des Verbandes trainierte, werden solche Dinge erklärt. Dies führt zu kognitiven Erkenntnissen. Bei uns sagt dir der Lehrer: das ist ‚X‘, er zeigt aber ‚Y‘. Ich habe meinen Lehrern vertraut und solche Widersprüche auf mein eigenes mangelndes Verständnis zurückgeführt. Nun sehe ich, dass ich doch nicht so falsch liege.“

‡ Was meinst du mit X und Y – sicher nicht Mathematik oder Physik?

„Ich versuche mal einen typischen Bewegungsablauf etwas überspitzt

zu beschreiben. Auf einen Angriff folgen verschiedene Drehungen, den Abschluss der Bewegungsfolge bildet eine Technik. Kein Angreifer hat soviel Angriffsschwung, dass er sich dreimal umlenken lässt, er blockiert in der ersten oder spätestens in der zweiten Umlenkphase. Deshalb muss Uke an Nages Hüfte fixiert und unter Einsatz von Nages Masse wieder beschleunigt werden. Das wird bei uns ‚Führung‘ genannt. Die dafür benötigte Kraft wird ‚starkes Zentrum‘, ‚starke Führung‘ oder ‚starkes Ki‘ genannt. Ki ist für mich schon fast ein Reizthema. Es hilft offenbar gegen alles, von Shomen-uchi bis Fußpilz. Oder noch besser: Mit Ki kann man sogar die Zukunft voraussagen.“ Michael blättert in einer älteren Ausgabe des AJ – „Ich Zitiere“:

„... zu dieser Zeit sprachen die Leute mit Nakazano Sensei viel über das Ki, Im Grunde sprachen sie über viele Dinge, die sie nicht verstanden ...

Christian Tissier, Aikidojournal 1/2005“

Heute spüre ich, dass ich keine Kraft benötige, um effektiv zu sein.

„Solche Erklärungen helfen mir nicht weiter und ich kann das meinen Schülern so nicht vermitteln.

„Kontakt‘ und ‚Kontrolle der Mitte‘ sind für mich wesentliche Inhalte für ein ganzheitliches Aikido.“

‡ Warum drehst du dich nicht um und gehst? Ich kann mich, aber nicht die Welt ändern?

„Es gibt viele sympathische Menschen im DAB und es gab und gibt auch positive Entwicklungen. Unsere Mitglieder der Technischen Kommission bemühen sich die Prüfungsordnungen sinnvoll zu überarbeiten. Sie haben einige unsinnige Techniken gestrichen, die Bodentechniken wieder in die richtige numerische Reihenfolge gebracht ...“ (Er macht eine längere Pause)

„Daran erkenne ich, dass sie wirklich etwas verbessern wollen.

Jedenfalls: Demokratischer als heute war der DAB noch nie.

Es ist jedoch schwierig, wenn dein ganzes Umfeld anders denkt als du selbst. So kommt es zu Selbstzweifeln.“

‡ Willst du sagen, sie möchten etwas verändern, können es aber nicht?

Diese gesuchten Entscheidungen sind ähnlich schnell und spontan wie die automatisierten – wir brauchen nicht lange nachzudenken. Nicht nur Feuerbrünste oder andere lebensbedrohliche Situationen stellen uns unter Entscheidungszwang, nein, auch Kaufentscheidungen unter Zeitdruck – noch klarer: das Verhalten im Straßenverkehr ist damit gemeint. Ob ich den Vordermann noch schnell vor der Kurve überhole, oder jemandem die Vorfahrt lasse, all dies sind – besonders bei Männern – Momente der

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich zu viel erwarte, ob meine Erkenntnisse zu weit greifen – du kannst mich sicherlich verstehen, da du nicht involviert bist.

„Z. B. kann man UKE laufen lassen, wenn Uke laufen will. Wenn er will, wird er als guter Uke bezeichnet.

In einer Schrittfolge ist die Geschwindigkeit nicht beliebig steigerbar! Das ist physikalisch nicht möglich. Jede Drehung bedeutet Rotationsenergie. Dann muss die Bewegung wieder abgebremst werden – die Bewegungsenergie wird zu Null. Was soll jetzt noch in eine andere Richtung umgeleitet werden? In der Praxis heisst das, dass man Uke wieder beschleunigen muss. Das alles erfordert sehr viel Energie und kostet Zeit.

Ich habe meine Bewegungen minimiert und unnötige Bewegungen entfernt. Heute spüre ich, dass ich keine Kraft benötige, um effektiv zu sein. Leider gelingt mir das nicht immer. Meine jetzige Technik ist einfach, direkt und das Wichtigste, nicht brutal.

Früher bin ich anders vorgegangen: Ich wusste, wie die Technik aussehen musste, und wollte dieses Bewegungsbild ohne Rücksicht auf Uke erzwingen.“

Entscheidung, die stammesgeschichtlich tief in uns verwurzelt sind – es geht um Flucht, Abwehr und Verteidigung, Angriff, Erstarren (tot stellen), Unterwerfung (Resignation) um Macht, Dominanz und Imponieren. Dafür bedarf es keines Verstandes.

Solche affektiven Entscheidungen werden wie die elementaren Körperfunktionen von der sogenannten „unteren limbischen Ebene“ in unserem Gehirn kontrolliert.



‡ Michael, wer sucht, kann schnell Unsicherheit erlangen – was aber benötigt ein Lernender? Lernen kann man nur von einem wirklichen Lehrer. Der Aikidoka braucht einen Lehrer, der anfangs Technik zeigt – ab einem gewissen Level aber, wird Unterweisung benötigt, die dem Lernenden „Einblick“ in sein Inneres ermöglicht. Hier beginnt ein sehr schwieriger Teil des Aikidos. Daraus, aber nur daraus

*Um glaubwürdig zu sein, müssen
die Erklärungen natürlich mit
dem Bewegungsvorbild übereinstimmen.*



kann sich eine Erfahrung bilden, mit dem Partner umzugehen. Mit dieser Erkenntnis ist ein Arbeiten ohne eigene Kraft, eben in der richtigen Stellung zum Partner möglich. Nur so kann sich das Erlernete in den verschiedenen limbischen Ebenen des Gehirns „verankern“ – eine Voraussetzung aber ist, dass eine entspannte Haltung beibehalten wird. Wenn das ein sogenannter Lehrer nicht versteht, dann führt das zusätzlich zu Spannungen mit dem Lernenden...

„Ich lege im Training viel Wert darauf, nicht vordergründig den Partner werfen zu wollen, sondern sich erst um den eigenen Körper, das eigene Gleichgewicht und die Stellung zum Partner zu kümmern. Die Technik sollte sich dann als logische Konsequenz

von selbst ergeben.

Dies ist vor allem bei Anfängern wichtig, die sofort den Angriffsarm greifen wollen, um dadurch Kontrolle über den Partner zu bekommen.

Ikkyo gegen shomen uchi ist ein gutes Beispiel. Sie vergessen den eigenen Körper, die eigene Bewegung, nur weil sie meinen, den Arm greifen zu müssen.

Um glaubwürdig zu sein, müssen die Erklärungen natürlich mit dem Bewegungsvorbild übereinstimmen.

Wenn Anspruch und Wirklichkeit auseinander klaffen, entstehen die von dir angesprochenen Spannungen. Ich versuche dem im Training entgegenzuwirken.“

‡ Wo ist dann dein Problem?

„Ich habe ja erst 1979 mit Aikido begonnen.

Lehrer mehr hatten, hat mich nicht gestört. Außerdem war durch die Satzung bestimmt: Was der Bundestrainer zeigt, ist das klassische Aikido!

Dazu fällt mir eine Szene aus dem klassischen Aikido im ‚Zentraltraining‘ ein. Ich fühlte beim Iriminage, dass ich keine gute Kontrolle über meinen Partner hatte. Er hätte sich leicht herauswinden können. Ich fragte den Lehrer nach meinem Fehler. Er zeigte mir mit meinem Partner, wie es ‚richtig geht‘. Mit ‚starkem Zentrum‘, Kraft und Masse hat er meinen Partner auf schwäbisch ‚richtig in den Boden gespitzt‘ und gemeint, ich müsse eben noch üben! Heute verstehe ich, warum mir das damals nicht geholfen hat.

Der Respekt hielt mich oft davon ab Kritik zu äußern.

Nie zu kritisch nachzufragen, war damals das oberste Gebot.“

*„Es ist schwierig etwas zu unterrichten,
was man selbst nicht erfahren hat ...“*

Rolf Brand und Erhard Altenbrand beriefen sich hauptsächlich auf André Nocquet, von dem sie ihre 6. Dane bekamen. Weitere ihrer Lehrer waren nach ihren eigenen Angaben Yoshimasa Kimura, Gerd Wischniewski und Yves Cauhépe. Wie intensiv die Beziehungen waren, kann ich nicht sagen. Als ich die beiden Bundestrainer näher kennen lernte, schien die Bindung zu André Nocquet nicht mehr stark zu sein.

Die Tatsache, dass sie praktisch keinen

‡ Was aber willst du nun damit sagen? Was hat es mit dem vorher Gesagten zu tun?

(längere Pause)

„Es ist schwierig etwas zu unterrichten, was man selbst nicht erfahren hat ...“

‡ Ich werde das Gefühl nicht los, dass dir irgendetwas unter den Nägeln brennt...

Fortsetzung Seite 26 ■ ■ ■

Deutschland

28.-01.03.	Siegen	Reiner Brauhardt	BRAUHARDT. R.	0271/6609427	http://www.aikido-aci.de
01.-02.03.	Oberhausen	K. Asai, Y. Fujimoto	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
07.-08.03.	Leipzig	Anita Köhler	Michael Kluck	+49/0175 4104155	mkluck@gmx.net
07.-08.03.	Hannover	Andreas Jürries	Andreas Jürries	0511/2102797	info@aikidoschulelinden.de
07.-08.03.	WIESBADEN	CONGARD Pierre	Bernd Hubl	www.fdav.de	pr@fdav.de
07.-08.03.	Henstedt Ulzburg	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271/6609427	http://www.aikido-ac.s.de
13.-14.03.	Darmstadt/All.	Christian Tissier Shihan	Christian Tissier	+33 - (0)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
13.-15.03.	Erfurt	Patrick Cassidy (th Dan)	Gunter Heinz	+49 160 8812022	info@aiki-doj-erfurt.de
14.-15.03.	Sachsenheim	Th. Dimt + J. Rohrmann	Kobayashi Aikido	07147/275078	j.rohrmann@t-online.de
14.03.	Oldenburg i.O.	Stefan Leiendecker	Günter Schröder	0157-71675691	kontakt@jcah.de
14.-15.03.	Senden	Josef Daam	Josef Daam	07303 43300	sepp.daam@gmx.de
14.03.	Mayen	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271/4409427	http://www.aikido-aci.de
17.-18.03.	Neubrandenburg	Ralf Hoffmann	Ralf Kleinow	0395/5638513	Tao-schule@t-online.de
20.-22.03.	Aikido Dojo Dortmund	SHIMIZU Makoto sensei	H.-Joachim MATUSEK	+49 170 4526704	seminar@aikido-doj-dortmund.de
21.-24.03.	Hamburg	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
21.-22.03.	Augsburg	Patricia Guerri	Susanne Geller-Dürr	+49 821 2620900	aikido-augsburg@arcor.de
21.03	Hamburg	Dieter Löpke	Thomas Domroess	040-43271913	info@aikido-schule-charlottenstrasse.de
21.-22.03.	Hannover	Klaus Chudziak . Dan Renshi	Ahmed Zich		info@kyushindo.de
27.-28.03.	Esslingen-Berkheim	Frank Ostoff	Robby Wurfer	0711/37 049 73	robby.wurfer@aikido-esslingen.de
28.-30.03.	Karlsruhe	K. Asai Shihan	K. Asai Sensei	0211-462236	http://www.aikikai.de
28.03.	Köln	Dirk Kropp	Dirk Kropp	0221 5879191	info@aikido-ueben.de
28.03.	Worms	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271/6609427	http://www.aikido-aci.de
04.-05.04.	Hemsbach	Nebi Vural	Sonia Luron	0049 160 941 491 21	sonia.luron@online.de
04.-05.04.	Lünen	Edmund Kern	Jürgen Feldmann	+49 2306 30 45299	lehrgang@aikido-luenen.de
04.-05.04.	Neubrandenburg	Ralf Hoffmann	Ralf Kleinow	0395/5638513	Tao-schule@t-online.de
04.-05.04.	Berlin	Philipp Orban	Axel Buksnowitz	01723162359	info@kikentai-berlin.de
05.-11.04.	Herzogenhorn/Feldberg	Jean-Luc Subileau	Karin Strobel Tovar	+49-711 350568	karin.strobel-tovar@web.de
11.-12.04.	Lübeck	Alister Gillies	Frauke Drewitz		frauke.drewitz@gmx.de
24.-26.04.	SCHWERIN	SUGA Toshiro	CONGARD Pierre	03855811309	http://www.aikidcongard.de
25.04.	Köln	Dirk Kropp	Dirk Kropp	+49-221 5879191	info@aikido-ueben.de
24.-26.04.	Templin	Klaus Hagedorn	Steffen Rose	+49-3987 - 702810	steffen-rose@web.de
25.04.	Waldbrol	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271/6609427	http://www.aikido-aci.de
01.-03.05.	Regensburg	Klaus Chudziak	Sara Schäfer	0176 640 29 108	schaefer@dojo-regensburg.de
01.-03.05.	Freudenstadt/Kniebis	Martin Glutsch	Jochen Genthner	07051-70875	info@jochen-genthner.de
01.-03.05.	Duisburg	Christopher Curtis	Thomas Rohner	+49/02845/948611	http://www.aikido-duisburg.de
01.-03.05.	Heidelberg	Xavier Raphael	Xavier Raphael	0049(0)6221/8683489	AGHeidelberg@gmx.de
01.-03.05.	Bochum	Clarissa Henke	Dorothea Heimann	+49-234 / 58 39 660	hoddow@gmx.de
02.-03.05.	Siegen	Charles Poor/ (USA)	M. Peter & Leiendecker	01772397748	mail@aikido-weidenau.de
09.-10.05.	Neubrandenburg	Ralf Hoffmann	Ralf Kleinow	0395/5638513	Tao-schule@t-online.de
15.-17.05.	Sylt	Norbert Held	Norbert Held	02161/468380	info@meeraikido.de
16.-17.05.	Berlin	A. Rabenhorst/ C. Mielke	Carsten Mielke	0160 97 452 117	carsten.mielke@web.de
21.-23.05.	Schweinfurt	W. Wagner/ H. Patt/D. Kropp	Winfried Wagner	09721/31388	winfried-wagner@aiki-institut.de
22.-24.05.	Dortmund	SUBILEAU Jean-Luc	M. Antoni		http://www.tsc-eintracht-dortmund.de
23.-24.05.	Dresden	Michel Erb	Mike Gräfe	+493513115340	http://aikidoschule-dresden.de/
23.-24.05.	Wiesbaden	Jacques Bonemaison	Oliver Schröter	0621/4457084	gs@fdav.de
28.-31.05.	Sylt	Norbert Held	Norbert Held	02161/468380	info@meeraikido.de
29.-01.06.	Ludwigswinkel	Oliver Schröter	Oliver Schröter		oliver_s@aikido-gerolsheim.de
05.-07.06.	Augsburg	Axel Rabenhorst	Hans Molnar	+49-821-576570	info@aiki-doj.de
06.-07.06.	Siegen	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271-6609427	http://www.aikido-aci.de
13.06.	Worms	BRAUHARDT. R.	BRAUHARDT. R.	0271-6609427	http://aikido-aci.de
19.-21.06.	AUGSBURG	Ph. VOARINO / G. OSCARI	Susanne GELLER		susanne.geller-duerr@pfisterwaagen.de
22.-28.06.	Osterburg (Sachsen Anhalt)	Adrien Halm + Jürgen Rohrmann	Klaus Kohl		aikido-magdeburg@gmx.de
26.-28.06.	Berlin-Karow	Wolfgang Baumgartner	Carsten Mielke	0160 97 452 117	carsten.mielke@web.de
27.-28.06.	Berlin	Michel Erb	Milleville Jean-Marie	+49-30-69508785	http://aikido-doj-berlin.de/
27.06.	Köln	Dirk Kropp	Dirk Kropp	0221 5879191	info@aikido-ueben.de
27.-28.06.	Rostock	CONGARD Pierre	P. Congard	03855811309	http://www.aikidcongard.de
27.06.	Kiel	Ulrich Schümann	Markus Hansen	0431/688228	fragen@aikido-kiel.de

Frankreich

27.-01.03.	Paris	Régis Soavi	Dojo Tenshin	+33 (0)1 43 73 44 71	tenshin.contact@ecole-itsuo-tsuda.org
07.-08.03.	Exciduiel	Michael Ibers	L'AUTRE DOJO	0(033)553628315	aquafole@cegetel.net
14.-15.03.	Chateaudun	SEKI Sensei	Tony SANCHEZ	0(033)6 62 43 62 38	club@aikido-chateaudun.fr

14.-15.03.	Paris	N. Tamura Shihan	aikido	+33-160 12 41 58 -15h	info@aikido-paris-idf.org
15.03	Lons le Saunier	Christian Tissier	Michel Erb	+33688679702	http://www.aikido-franchecomte.com/gduq@free.fr
21.-22.03.	Bezons (Ile de France)	Alain PEYRACHE Shihan	Gérard	06 21 20 38 25	gduq@free.fr
21.-22.03.	Launçon de Provence	Philippe VOARINO	Jean-Philippe COMPAN	0033660903690	http://www.aikidotakemusu.com
27.-29.03.	Toulouse	Régis Soavi	Dojo Yuki Ho	+33 (0)5 61 48 75 80	yukiho@ecole-itsuo-tsuda.org
28.03.	Rosheim	Michel Erb	Michel Erb	0(033)6.88.67.97.02	http://michelerb.fr
28.-29.03.	MUSSIDAN	Philippe VOARINO	Patrick HUET	0033612616877	s340625@9online.fr
29.03.	Horboung Wihr	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://michelerb.fr
04.04.	Metz	Michel Erb	Philippe Petit	+33675760456	http://michelerb.fr
05.04.	Marcq en Baroeul	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://marcqaikido.com
05.-12.04.	SHUMEIKAN DOJO BRAS	SI GUESMI/MARTIN/Léo TAMAKI	Mickael Martin	+33-(0)6 08 87 14 72	mickael-martin@hotmail.fr
11.-12.04.	PLERIN - SAINT BRIEUC	Alain PEYRACHE	Patrice AUDREN	+33-(0)6 08 64 79 73	asbca@orange.fr
12.-18.04.	VIVEROLS -PUY DE DOME	CHEYMOL Jean-Jacques	CHEYMOL J.-Jacques	0613593664	escal34@yahoo.fr
19.-25.04.	JUAN LES PINS	Philippe VOARINO	Philippe VOARINO	0033493611206	philippevoarino@msn.com
20.-25.04.	Paris	Christian Tissier Shihan	Cercle Tissier	0(033)6 03 24 76 49	http://www.christiantissier.com
25.04.	Vesoul	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://michelerb.fr
26.04.	Illkirch	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://michelerb.fr
26.04.	Saint Louis/Mulhouse	Christian Tissier Shihan	Richard HAILLANT	+33-(0)6 71 41 84 99	n.haillant@9online.fr
01.-03.05.	BOURGES	VOARINO / OSCARI/ Alain GRASON	Olivier SPITZ	02 48 70 54 34	spitzo@wanadoo.fr
01.-03.05.	VIERZON	Philippe VOARINO Giorgio OSCARI	Olivier SPITZ		spitzo@wanadoo.fr
03.05.	Farebersviller	Michel Erb	Michel Erb	+33688679702	http://membres.lycos.fr/aikidofar/
08.-10.05.	Paris	Régis Soavi	Dojo Tenshin	+33 (0)1 43 73 44 71	tenshin.contact@ecole-itsuo-tsuda.org
22.-24.05.	Toulouse	Régis Soavi	Dojo Yuki Ho	+33 (0)5 61 48 75 80	yukiho@ecole-itsuo-tsuda.org
22.-24.05.	HERICOURT	Philippe VOARINO	Alexandre DOBRILA		a.dobrila@free.fr
24.05.	Corté / Corse	Christian Tissier Shihan	aikido	06 21 81 35 86	
19.-21.06.	Paris	Régis Soavi	Dojo Tenshin	+33 (0)1 43 73 44 71	tenshin.contact@ecole-itsuo-tsuda.org

International

27.-06.03.	Yaoundé/Cameroun	Seiichi Sugano Shihan	M.Adrien Nzeusseu	+32- 2 463 59 35	toukap@scarlet.be
07.-08.03.	Brighton/GB	Christian Tissier Shihan	Phil Rozier	07736301785 or	info@brightonaikikai.org.uk
08.-09.03.	Mailand	K. Asai Shihan	Y. Fujimoto	(0039) 228 96 93 9	http://www.aikikai.de
13.-15.03.	Amsterdam	Régis Soavi	Katsugen kai msterdam	+31 (0) 206620999	info@katsugenkai.nl
13.-15.03.	LIEGE (Belgique)	Philippe VOARINO	Marc DEROITTE	0032497889878	http://www.taiwa.be
22.-23.03.	Budapest	Bodo Rödel	Bodo Rödel	0221-5461313	http://www.aikido-schule.de
27.03.	Bruxelles	ANITA BONNIVERT	Menet jean claude	0475/97/63/86	menetjeanclaude@hotmail.com
28.-29.03.	BRUXELLES	L. Van Thieghem/V. lierde Paul	Van lierde Paul	0475 28 56 67	aikido@shugyodojo.be
29.03.	Luxemburg	Pascal Norbely & Bodo Rödel	Bodo Rödel	0221-5461313	http://www.aikido-schule.de
03.-05.04.	Koszalin (Polen)	Jürgen Rohrmann	Janusz Kwiatkowski	+48604501492	aikido.koszalin@vp.pl
10.-13.04.	galway IRELAND	MARCHAND Sensei A	ZELLNER Marie-Agnes	04 71 47 97 99	aada@aliceadsl.fr
11.-17.04.	Great Yarmouth-England	P.Citti	P.Citti	026405373	pierre.citti@skynet.be
24.-26.04.	Milano	Régis Soavi	Dojo Scuola della	+39 02 34932037	info@scuoladellarespirazione.org
08.-10.05.	Amsterdam	Alain Peyrache	Eric Lachewski	+31-(0)624267578	elaschewski@yahoo.com
23.05.	Luxemburg	Bodo Rödel	Bodo Rödel	0221-5461313	http://www.aikido-schule.de
05.-07.06.	Milano	Régis Soavi	Dojo Scuola della	+39 02 34932037	info@scuoladellarespirazione.org
20.06.	Turnhout, Belgien	Bodo Rödel	Bodo Rödel	0221-5461313	http://www.aikido-schule.de

Aikidojournal-Verkaufsstellen

Berlin

Fürth

Kaiserslautern

München

Niederkassel

Saarbrücken

Salzburg/A

Siegen

Japanische Buchhandlung Yamashina, Pestalozzistr. 67, D-10627, Tel. + Fax: 030-3237882

Takemusu Aiki Dojo Bayern e.V., Angela & G. Fürst, Kreuzsteinweg 15, D-90765, Tel.: +49-(0)911-473258, gdfuerst@web.de

Shotokan-Karate-Dojo, Oliver Schroter, Rothenbergerstr. 17, D-67655 Otterbach, OliverSchroeter@t-online.de

Takemusu Aiki München e.V., Habacherstr. 67, München, Tel.: 089 - 36 73 83, Axel.dreyer@de.astellas.com

Aikido-Schule Rhein-Sieg-Dojo, K.D.Petermann, Feldmühlestrasse 32, D-53859,Tel.: +49-2208-71166, sensei@aikido-petermann.de

Sakura Dojo, Gilles de Chenerrilles, Dudweiler Landstr. 87 a-c, D-66123, Tel.: 0681-390 80 62 g_dechenerrilles@gmx.de

EnShiro Dojo, Peter Sandbichler, Plainstrasse123, A-5020 Salzburg, Tel. +43(0)699 109 09 349, info@enshiro.at

Aikido Center Siegen, Hermelsbacherweg 55, D-57072 Siegen, Tel.: 0271-6609427, info@acs-budo.de



Wer keinen Lehrer mehr hat, kann trotzdem an seinen Defiziten arbeiten und sich weiterentwickeln. Ich halte das für schwierig, aber möglich. Eine Entwicklung setzt voraus, dass man bereit ist, neue Erfahrungen zuzulassen, auch wenn sie dem widersprechen, was man bisher für richtig gehalten hat. Erkenntnisse, die man selbst gewonnen hat, sind besonders wertvoll. Solche Erkenntnisse muss man in den Unterricht einbringen.

Mit dem entspannten Üben ist es ebenso: Man muss es selbst erfahren. Erzwingen kann man es nicht. Wer glaubt, sich keine Fehler erlauben zu dürfen um seinen Status zu bewahren, kann nie wirklich locker üben und unterrichten. Statusdenken ist das größte Hindernis für Weiterentwicklung.

Die offizielle Interpretation des Verbandes lautet gemäß eines alten

Beschlusses der Technischen Kommission: Wer den 5. Dan besitzt, beherrscht die Techniken. Die technische Entwicklung ist abgeschlossen. Davon hätte man sich nach der Spaltung unbedingt distanzieren müssen.

Perfektes Aikido ist eine Illusion. Es schadet trotzdem nicht daran zu arbeiten.“

‡ Jeder entwickelt sich.

„Nein. Jeder hat die Chance sich zu entwickeln.“

Mit einer Technik hatte ich 20 Jahre lang Probleme gehabt. Nur wenn uke alles richtig machte, funktionierte sie, sonst nicht. Meinen Körper kann ich nicht belügen, er spürt genau, ob eine Technik gelingt oder nicht. Irgendwann fand ich eine brauchbare Lösung. Auf einem Lehrgang konnte

ich Jahre später ein Mitglied der Technischen Kommission beim Unterricht meiner ‚Problemtechnik‘ beobachten. Ich war gespannt, wie seine Problemlösung aussehen würde. Er hatte kein Problem und keine Lösung! Sein uke hat die Technik prima gemacht. Die uke der anwesenden Schüler nicht. Selbstsicher kritisierte er die verzweifelten nage.

‡ Kann man das Weiterentwicklung nennen?

„Ein weiteres Beispiel: Da komme ich in das Zentraltraining und da zeigt jemand einen ikkyo - ‚der geht so und so...‘ heißt es da – ja mei, den habe ich mir nun in mühevoller Arbeit jahrelang abgewöhnt!

Da heißt es wirklich: ‚und jetzt hier drücke ich ihn runter, und mit dem Bein, das Bein in den Boden stemmen...‘ – das ist bedrohlich, wegen meiner ungedeckten Seite. Sprich, der hat sich nicht entwickelt, der zeigt ernsthaft immer noch den alten, fehlerhaften Mumpitz.

Dann sollten wir shiho nage üben. Ich griff meinen Freund Eddi an, er kam aber damit nicht weiter, weil bei uns die Hand herunter geführt werden soll; aber damit versperrt man sich selbst den Durchgang (!) – Toll nee? Eddi fragte also den hochgraduierten 7. Dan, wie man denn da weiter kommt, wenn man blockiert ist... Der zeigt es dann: ‚die Hand schön tief herunterführen und die Hüfte einsetzen – gut das Zentrum einsetzen. Alles klar, Jungens, weiter so‘, und ging weiter. Eddi schaute dann zu mir und fragte: ‚aber,

*Später habe ich dann gemerkt,
dass das **kein** weiterführendes,
lebendiges Aikido war*

er kam doch auch nicht weiter und ist auch nicht durchgekommen, wie denn nun?

Das motiviert mich nicht mehr.

Wenn ich dann zu Asai, Tamura oder Tissier gehe, da kommen ganz klare Erklärungen, Tissier zeigt es ganz explizit.

Stattdessen werden bei uns neue Formen kreiert, z. B. der ikkyo. Wofür aber neue Formen? Das geht doch nur in die Breite! Wir haben etwas Neues! 10 neue Ikkyo-Formen oder so etwas in der Art.

Aber da gibt es keine Erkenntnisse, da wird der Arm einfach nach unten ‚gezogen‘! – da wird am wahren Problem vorbei gedacht! Das Niveau verändert sich nicht!“

‡ Hm, schwierig, ein Mythos ...

„Ich habe das Spiel ja früher auch mitgemacht, ich wusste, was die Bundestrainer sehen wollten und habe das

gezeigt. Ich war dabei ‚saumäßig grob‘, weil ich die geforderte Form erzwingen wollte. Janina, meine Frau, hat es leider auch zu spüren bekommen. Dabei wollte ich es nur gut machen. Auch bei meiner Prüfung zum 3. Dan habe ich noch so gearbeitet.

Erst dachte ich, dass es nur deshalb nicht richtig flutscht, weil ich die Technik noch nicht kann. Später habe ich dann gemerkt, dass das kein weiterführendes, lebendiges Aikido war, sondern dass ich meine Technik ändern muss, um mich zu verbessern.“

‡ Dazu kommt, dass 3. Dan meistens grob und verbissen sind – noch sind. Man will noch etwas erreichen...

„Hm, wollte ich was erreichen? Ja, schon!

Ich habe angefangen, viel von dem Gelernten über Bord zu werfen, meine Schwerpunkte haben sich verschoben.

Die Katas kann und will ich in der geforderten Form nicht mehr ausführen.



Spiritualität & Religion

Das neue Grundlagenbuch



Dirk Kropp, Christina Barandun
AIKIDO – DIE FRIEDFERTIGE
KAMPFKUNST ZUR PERSÖNLICH-
KEITSENTFALTUNG
240 Seiten. Mit Abb. Kartoniert
€ 17,95 [D]/€ 18,50 [A]
Empf. VK-Preis CHF 34,80
ISBN 978-3-466-34524-3

Dieses Buch lädt dazu ein, die gewaltlose japanische Kampfkunst Aikido als Weg zur Persönlichkeitsbildung kennenzulernen, und macht mit ihrer Philosophie vertraut. Es zeigt auch, wie sich die Prinzipien einer Kampfkunst in eine moderne, wertvolle Friedensübung verwandeln lassen, die jeder in seinem Alltag praktizieren kann, und gibt spirituelle Impulse.



Besuchen Sie uns unter
www.koesel.de

SACHBÜCHER UND RATGEBER
kompetent & lebendig.



Ich habe 5, nein 6 Jahre benötigt, um aus meinem Körper verschiedene Bewegungsmuster zu löschen und bin froh darüber. Ich werde diese Entwicklung für einen 5. Dan nicht rückgängig machen.“

‡ Fühlst du dich wohl?

„In unserem Verein übe und unterrichte ich gerne und fühle mich auch sehr wohl.“

Ich bin noch heute im Verband, aber die inneren Bindungen haben etwas gelitten. Es ist auf verschiedenen Ebenen viel ‚zertrampelt‘ worden.

da die Glaubwürdigkeit?“ Michael blättert wieder, diesmal in einem Buch – „ich zitiere:

Obgleich Ehregrade ohne ausdrückliche Erwähnung verliehen werden können, sollte man bedenken, dass der Empfänger nicht den Fehler begehen wird, sie als etwas anderes zu betrachten, als sie sind.“ (Aikido - Etikette und Weitergabe, Tamura Nobuyoshi)“

„Ich bin mir sicher, dass auch einige Präsidiumsmitglieder diese Entwicklung nicht gut finden. Ich habe die Hoffnung noch nicht aufgegeben.“

In unserem Verein übe und unterrichte ich gerne und fühle mich auch sehr wohl.

Bei einer Prüfung zum 5. Dan wurde ein 5. Ehrendan, der seinen Grad ehrenhalber für administrative Verdienste erhalten hatte, in die Prüfungskommission berufen. Für mich wäre das nicht akzeptabel.

Damals im Präsidium waren wir uns alle einig, dass so etwas selbstverständlich nie passieren darf. Wo bleibt

‡ Warum bist du dann aus dem Präsidium rausgegangen?

„Für die Öffnung des DAB war mir keine Arbeit zu viel. Die offene Datenbank des DAB sollte unsere neue innere Einstellung sichtbar machen. Schließlich kam ich zu dem Ergebnis, dass in eine

offene Datenbank auch der abgespaltene Teil des DAB, die AUD gehört.

Mein Vorschlag wurde aber jedes Mal überstimmt. Dann habe ich eine vom DAB unabhängige neue Datenbank programmiert und unter aikidoinfo.de ins Netz gestellt.

2005, während einer Sitzung, trat ich dann zurück – meine Arbeit wurde, und zwar von Laien, mit einer haarsträubenden Argumentation, wie z.B. ‚schlechte Arbeit‘ und eine ‚herunterwirtschaftete‘ Homepage geehrt. Kein Präsidiumsmitglied hat sich von diesen Aussagen distanziert – sie arbeiten aber jedes Mal aber noch heute mit meiner Datenbank, meiner angeblich so schlechten Arbeit.“

‡ Michael, was willst Du mit diesem Gespräch erreichen? ■

Wir haben zu diesem Thema bereits ein Gespräch mit der Präsidentin Dr. Barbara Oettinger geplant.

