

Auszug aus dem Interview mit  
Zenon Kokowski – Sommer 2009  
Aikidojournal N° 60DE

## Zenon Kokowski

### Graduierung oder der Unbill der Graduierung

Zum 25-jährigem Jubiläum der FSA fuhr ich im Mai nach Zürich – N. Tamura war zu einer Lehrgangsführung eingeladen und auch Didier Vernard aus Lausanne unterrichtete einige Einheiten. In der Mittagspause „lief mir u. a. Zenon Kokowski über den Weg“. Wir hatten ein kleines Gespräch, in dem er mir von einem, für ihn unverständlichen Unbill über den Erhalt seines 5. Dan erzählte ... Im Laufe dieses Gespräches glaubte ich einen, für meine Begriffe interessanten „Graduierungs-Aspekt“ zu erkennen und bat Zenon dieses Gespräch mit etwas mehr Ruhe, fernab vom „Mattenrand“ fortsetzen zu können. So trafen wir uns, Henry Liberman und ich, zwei Monate später mit Zenon Kokowski in Frankfurt.

Zenon Kokowski unterrichtet seit vielen Jahren in Frankfurt-Höchst im Shingitai Dojo. Vor acht Jahren, 2001 führten wir bereits ein Gespräch mit Zenon [Anm.: AJ N°27D & 28D] – damals berichtete er stolz 45 Schüler zu haben; heute erscheint er weniger stolz über die Tatsache zu sein, mehr als 100 Schüler zu haben. Oder täusche ich mich, klingt da doch etwas Stolz heraus? Er hebt die Stimme, um einen Sarkasmus anklingen zu lassen, als er sagt, „Ich habe den 5. Dan erhalten“. Doch darauf möchte ich später eingehen und erfahre von Zenon, dass er noch intensiver Tamura Sensei folgen würde. Intensiver ist es geworden, weil das Kihon-waza eine andere Bedeutung erfuhr – „Tamura gibt mir ein paar Tips oder er stellt mir Aufgaben und ich muss den Weg finden“, sagt er, es ist das einfache Aikido, das

Kokyu-ho welches mehr Betonung hat und das innere Aikido bekommt seine Bedeutung“.

Ich werde hellhörig und unterbreche seinen Redefluss, da ich erfahren



Zenon Kokowski

möchte, was er unter „innerer Arbeit“ versteht? „Ohh, das geht sehr nach innen“ - es betrifft den Egoismus. Mit unserem Egoismus gehen wir wie blind vor – wir zerstören auch die Welt, ohne Bedenken zu haben. So habe auch ich immer genommen – bis zum 4. Dan habe ich nur genommen. Für mich

war es wichtig schneller und besser zu werden. Neues musste schnellstmöglich aufgesaugt, verinnerlicht werden. Ich habe Jahre mit mir selbst gezeitert – auch sollte, wollte ich den 5. Dan schnellstmöglich erreichen. Geduld war ein Fremdwort für mich. Den Ver-

band wollte ich aber nicht wechseln um schneller graduiert zu werden – ein Problem, mein Problem löst sich nicht durch einen Verbandswechsel, das Problem würde bei mir bleiben. Wir wissen, dass wir vier Jahreszeiten haben, trotzdem aber suchen wir, oder versuchen wir immer neue Systeme zu erfinden, und übersehen bzw. ignorieren die vier Jahreszeiten. Ich kann deine Frage nach dem inneren Aikido nicht hundertprozentig beantworten – ich suche noch immer. Eigentlich dachte ich, ich könnte ikkyo, jetzt aber entdecke ich eine neue Aikidowelt und nichts geht mehr... da sind auf einmal Disharmonien, ganz andere Aspekte die ich bisher nicht kannte. Dadurch ergibt sich jetzt eine Art Neubeginn, aber ein Ende sehe ich noch nicht.

Ich will mich nicht herabstufen, aber wenn jemand mit einem starken ki kommt, dann kommt es vor, dass ich da nicht durch komme, meine Technik ist dann blockiert – ich muss noch mehr lernen um den älteren Kollegen besser zu verstehen oder um mein Ego zu disziplinieren.“

Was sagt dir in diesem Zusammenhang Kommunikation, frage ich Ze-

### *Einfach Aikido machen*

non. „Ich kann ja kein Französisch und erst recht kein Japanisch, aber wenn ich Tamura sehe, wenn er etwas vorführt, dann meine ich ihn zu verstehen – es kommt mir vor, als gebe es eine nonverbale Aikidosprache. Ich erinnere mich aber auch, dass ich in

*...seine Erfahrung habe ihm gezeigt, dass er, als er noch wie ein Berserker trainierte, keine Fortschritte mehr machte...*

Paris einige Konflikte mit anderen Aikidoka hatte – mein Ego war etwas aus dem Ruder geraten, es war sehr sehr kompliziert – dadurch aber ist und blieb es interessant – und weil wir beide Interesse daran fanden, haben wir eine harmonische Lösung gefunden, keine ‚einfache Harmonie‘, nein, eine gemeinsame Harmonie; so etwas hat einen besonderen Schwierigkeitsgrad.“

Und was ist ukemi für dich, Zenon? Wieder entweicht ihm ein „Ohh, ich habe ukemi gelernt, es ist Aufstehen – für mich ist es ein Weitergehen, nicht fallen. Fallen will niemand – meinen Schülern und Anfängern sage ich das ukemi ein japanisches Zauberwort ist...; denn ukemi ist auch ‚aite‘ und ‚tori‘ – jedenfalls habe ich jetzt, mit meinen 50 Jahren mein ukemi geändert, ich springe nicht mehr von 1,70m, dazu bin ich zu alt. Es ist ja zu nichts gut, auch wenn man in jungen Jahren solche Gedanken nicht hat – aber es ist zu nichts gut, außer dem eigenen Körper Schaden zu zufügen. Sicher ist

*...ob dieser menschlichen Enttäuschungen froh, denn so ist mir schneller bewusst geworden, dass ich jetzt und heute lebe.*

auch, dass ukemi den Anfängern hilft Aikido zu verstehen.

Henry mischt sich ein, er meint, dass es ein Problem für ältere Lehrer sei, denn junge Aikidoka suchen diese „scheinbare Dynamik“, sie würden ein „alte Männerukemi“ ablehnen und einem solchen Training eher fern bleiben.



Zenon verneint das, denn seine Erfahrung habe ihm gezeigt, dass er, als er noch wie ein Berserker trainierte, keine Fortschritte mehr machte – es habe

den Rest macht dein Körper allein, du musst darüber nicht nachdenken. „Das ist die innere Arbeit, dazu muss man keinen vierten Dan machen“, sagt er, „auch wenn man ihn dann trotzdem macht“ – und lacht laut auf. „Auf diese Weise und durch einige kleine Erlebnisse habe ich dann aufgehört auf die nächste Graduierung zu war-

nichts mit der magischen Zahl 50 zu tun, man entwickle sich ‚schlicht und einfach nicht weiter‘. Du willst schneller, stärker werden – aber du hast deine Grenzen, statt schneller wirst du langsamer. Wichtiger wäre es, und es kam wie ein Automatismus über ihn, langsam und locker zu arbeiten, so ist man ‚immer da‘, man ist präsent;



*„Wir wollen stark sein,  
wir sind es aber nicht – die  
Natur ist viel stärker“*



ten. Mir erschien es sinnlos, mich über Dinge zu erregen, die ich in diesem Zusammenhang leider erfahren musste; eigentlich bin ich heute ob dieser menschlichen Enttäuschungen froh, denn so ist mir schneller bewusst geworden, dass ich jetzt und heute lebe. Dadurch habe ich in den letzten vier bis fünf Jahren mehr Lebensqualität

lachen.

„Wir wollen stark sein, wir sind es aber nicht – die Natur ist viel stärker“ erklärt Zenon auf einmal, „wir wollen quantitativ hoch stehen und wenn dies nicht sofort kommt, dann versuchen wir das mit Beziehung oder Ähnlichem zu erreichen; der sho Dan muss schnell her, dann 2, 3, 4 ... genau damit drücken

*...der sho Dan muss schnell her, dann 2, 3, 4 ... genau damit drücken wir unsere Schwäche aus.*

erfahren und kann heute Begebenheiten klarer einschätzen. Auch meine Schüler ließen mich dass irgendwann wissen, ‚ich sei in meinem Wesen runder geworden‘ – ich spreche nicht von meinem Bauch.“ Er muss anhaltend

wir unsere Schwäche aus. Das ist ein großes Problem in den Kampfkünsten. Ich musste so weit kommen, bis ich nichts mehr spürte: ‚ich mach jetzt shihon nage ..., oder xy...‘; als ich das überwunden hatte, kam eine Art in-

nere Zufriedenheit, kein Ego, sondern eine Freiheit. Das erfordert natürlich ein langes Üben – und jedes Mal kommt Tamura, ich versuche ihn einmal pro Monat zu sehen, an und sagt mir etwas von meinen steifen Schultern; wo sind meine Schultern steif, frage ich mich, wieso spüre ich das nicht, wieso sehe ich das nicht. Also loslassen, noch mehr entspannen, natürlicher werden. Man muss nicht viel denken, das kommt tatsächlich von alleine – ich weiß nicht, ob es Möglichkeiten gibt, diesen Erfahrungsvorgang zu beschleunigen, oder ob man es nach meinen Erfahrungen tunlichtst unterlassen sollte, zu versuchen diesen Vorgang zu beschleunigen. Ich meine es hängt stark davon ab, ob man einen richtigen Meister hat.“

Was also hat sich in den letzten vier bis fünf Jahren in deiner Arbeit verändert, frage ich Zenon, wenn dir, wie du sagst, der Drang nach einer Graduierung unwichtig erschien. Er überlegt eine Weile und mit einer Handgeste, als ob er die Vergangenheit verwischen möchte meint er, „es ist schwer zu sagen was ich gemacht habe, ich habe versucht Aikido zu machen; ich habe versucht jo und bokken zu üben – ich meine ein wenig verstanden zu haben,



## *Vielleicht kann ich dann den Punkt des Anpassens finden, Anpassen wie die Natur das macht – ohne großes Drehen...*



warum Tamura diese bokken-arbeit macht, aber ich kann nicht nachmachen, was er da macht, ich bekomme es nicht hin. Irgendetwas fehlt mir für diese Arbeit – aber dafür bin ich jetzt seit 25 Jahren verheiratet“, sagt er und schüttelt sich vor Lachen. „25 Jahre-Budo, 25 Jahre verheiratet, 25 Jahre täglich Kompromisse..., nicht einfach“

sagt er bereitwillig. „Aber immerhin sagen meine Schüler, dass ich sehr viel weicher geworden wäre und auch die Kollegen in Frankreich sähen eine Veränderung... – wenn ich in einen Spiegel schaue, sehe ich äußerlich keine Veränderung, doch innerlich meine ich eine Entwicklung erkennen zu können, aber ich bin mal wieder nicht zufrieden; vielleicht ist das wieder mein Ego. Ich stehe wieder am Anfang; Tamura sagt so schön, der Anfänger, der mit voller Kraft und seinem ganzen Herzen an das Training heran geht, dieses sollten wir nicht vergessen – genau das muss ich wieder finden. Vielleicht kann ich dann den Punkt des Anpassens finden, anpassen wie die Natur das macht – ohne großes Drehen oder wildes Bewegen, einfach an der Energie dran sein...“

Die ewige Frage der Pädagogik sagt Henry, wie erreicht man diese Stufe.

Pädagogik habe er erst im Aikido verstanden, meint Zenon, in der Schule und in Osteuropa war das kein Thema – da regierte die Macht des Lehrers...

Zenon praktiziert nicht nur Aikido, sondern auch Iaido – Henry möchte von Zenon wissen, wie er diese beiden Disziplinen vereint. Bereitwillig erklärt ihm Kokowski, dass er beides für sein eigene Linie klar trennte, dies begann mit der verschiedenen Kleidung – „ich zog mich vollständig um“, sagt er. Er lacht los und sagt, „Heute aber weiß ich, das beides eins ist“. ■

### Zenon Kokowski

Shingitai Dojo Frankfurt-Höchst  
Hospitalstraße 34  
+49-69-38 01 36 30  
[www.shingitaidojo.de](http://www.shingitaidojo.de)

Dr. Jens-Uwe Krämer (Jubi)



## Einmal Ikkyo und zurück

### Gibt es ein Aikido nach dem Aikido?

Der Untertitel zum Artikel setzt schon dort an, wo meist gefragt wurde „gibt es ein Leben nach dem Aikido?“. Was für eine große Frage, denn natürlich gibt es ein Leben danach, vorausgesetzt, man stirbt nicht, weder seelisch noch physisch.

Wie aber ist es mit dem Aikido, bedeu-

tet das Verlassen eines Dojos, das Aufgeben des regelmäßigen Übens auf der Tatami gleichzeitig das Ende des Aikido? Erinnern wir uns – „do“ ist der Weg, endet dieser, wenn man nicht mehr trainiert?

O’Sensei wäre wohl komplett fehl-