

Uwe Götze

Aikidojournal 61De - 1/2010

Heute sitze ich bei dem Tierarzt Uwe Götze, in seiner mittlerweile geleerten Tierpraxis in Lehen, einem Vorort, der erst 1971 durch einen Volksentscheid seiner Eingemeindung zu Freiburg zustimmte. Dieser kleine Landschaftsfleck birgt sicherlich viel Geschichte, da umgeben von Lehm, welches z. B. die Römer für ihre Geschirre benötigten... – auch Wärme war für die Römer ein Lebenselixier, welches in der sonnenverwöhnten deutschen Südwest-Ecke fast Garant ist.

Uwe Götze machte seine ersten Aikidoschritte nicht in Freiburg, auch ist er kein „Badischer“, was am nicht vorhandenem Dialekt sofort erkennbar ist. In Gießen, welches im Hessischen liegt, hatte man sich um den „besten Asaischüler“ Gerhard (Gerd) Walter bemüht – Gerd kam dem nur all zu gerne nach, so entstand dort eine Aikidogruppe. Es gab noch keine Kyu-graduierten, geschweige denn Danträger. Dort schnupperte Uwe „am Aikido“ – zuvor hatte er schon Taekwondo [Tae = Fuß, Kwon = Faust] praktiziert, doch das lag ihm nicht so sehr. Gerhard Walter war „schon“ 2. Dan – was damals einem Himmelssturm gleich kam. Hier in Gie-

lich mehr, als ein „normales Trainieren“ so zwei oder dreimal pro Woche. Uwe entschied dann, sich dem Meister von Gerd anzuschließen, und er wurde Aikikaimitglied unter Katsuaki Asai. „Obwohl es natürlich immer reizvoll war, nach Berlin ins Dojo am Mehring-



dam 57 zu fahren“, sagt Uwe Götze, „Berlin war eben schon immer eine Reise wert – die Atmosphäre im Dojo von Gerd war, ohne Einschränkung schon sehr interessant. Für mich war es der Unterschied zwischen Künstler und Kunsthandwerker. Ich konnte bei

glauben. Ich aber konnte bei Meister Asai deutlich besser, systematischer lernen, was das ABC der Bewegung ist – Meister Asai ist ein Aikidolehrer, der extrem auf die Form achtet – die Formen sind bei ihm sehr klar, sehr präzise. Diese haben sich im Laufe der Jahre zwar auch ein wenig gewandelt, aber man kann sich darauf verlassen, dass sie klar sind und auch so beurteilt werden.

Bei Gerd Walter dagegen war es immer fließend, weil er immer an irgend etwas am Arbeiten war – für mich als Anfänger auf jeden Fall schwieriger zu verstehen.

Aber nach einigen Jahren des Übens, kam für mich der Wunsch nach mehr. Deshalb ging ich nach meinem Studium – die Prüfungen standen noch aus – für gut zwei Jahre nach Düsseldorf. So konnte ich täglich meine drei Stunden trainieren – was vieles vertiefte; was meinen Lebensrhythmus beeinflusste; was mich viele Jahre begleitete, mitlief und veränderte.“

Nach einem Schluck Tee und einer kleinen Pause fährt Uwe fort: „Mein Lebensweg führte mich dann weiter, für eine kurze Periode nach Frankfurt, dann weiter nach Freiburg. Hier gründete ich dann später, vor jetzt 19 Jahren einen eigenen Verein.“ – Im alten Verein fächerte sich die Vielschichtigkeit des Aikidostil auf und man trennte sich im gegenseitigen Einvernehmen.

Auf meine Frage, warum der Name „Aikido und Bewegung“, erhalte ich die Antwort, „Dies lag daran, dass wir uns damals umsahen, unser Motto war: was gibt es noch – eine Schülerin hat-

„Berlin war eben schon immer eine Reise wert...“

ben trainierte der Student anderthalb Jahre, weilte aber in den Semesterferien mindestens ein Woche in Berlin bei Gerd auf der Matte. Die Sommer- und sonstigen Lehrgänge vertieften sein Verständnis für diese uns noch „fremden“ Bewegungen erheblich – erheb-

Meister Asai besser schauen, bei Gerd Walter war es eher ein Schritt zu weit ins Unbegreifbare – nicht dass ich seine Technik herabsetzen möchte, nein, die war schon damals sehr gut. Was Gerd vermitteln konnte, war eher ein unglaubliches Maß, an sich selbst zu

Ich nahm an den Feldenkraiskursen teil, mit der erstaunlichen Erkenntnis –



Der Arbeitsbereich – die Tierpraxis von Dr. Uwe Götze. – Photo Horst Schwickerath.

te die Feldenkraisausbildung, so gab sie auch diese Kurse, früher mehr, jetzt weniger; und auch Yoga etc.. Ich nahm an den Feldenkraiskursen teil, mit der erstaunlichen Erkenntnis – dass ich mit Ende 30 eine vollkommen neue Beweglichkeit erfuhr. Was durch Yoga und Aikidogymnastik nie möglich gewesen wäre – das Auflösen der nor-

dass ich mit Ende 30 eine vollkommen neue Beweglichkeit erfuhr.

malen Bewegungsmuster durch das Feldenkrais, mit der Erweiterung, der Bildung neuer Bewegungsmuster. Nie hätte ich an die Möglichkeit geglaubt, dass der Körper innerhalb von ein bis zwei Jahren eine völlig neue Beweglichkeit erfährt – die ich mit über 10 Jahren Yoga und Aikido nicht hinbe-

kommen habe. Damals war der Einfluss sehr stark, da ich aber nach und nach auch andere Aktivitäten hatte, verringerte sich dies leider.

Andererseits machen wir noch heute, z. B. anlässlich zu Feiertagen es so, dass wir ganz andere Disziplinen einladen um den Tunnelblick Aikido ein wenig zu weiten – mal weg vom Aikido, an-

dere Ziele zu erfahren, andere Bewegungen zu fühlen. So versuchen wir Raum zu finden, nicht nur für Aikido – was letztendlich die Entwicklung zu lässt.“

Ist über all die Jahre die Orientierung an Meister Asai geblieben, möchte ich

gerne wissen. Uwe ist zögerlich, und sagt dann: „Man braucht einen Lehrer und einen Stil an dem man sich „arbeiten“ kann. Auch ist es ungeheuer wichtig, dass man sich herausfordern lässt. Es muss auch eine Ebene geben um zu kontrollieren, wer wo steht, denn wenn meine Schüler in eine Prüfung gehen, dann muss klar sein, dies ist eine Prüfung nach ‚einem‘ System. Das System ist bei uns das von Meister Asai gelehrt.“

Ich selbst besuche auch seit einigen Jahren, meist zwei Mal im Jahr Tissier – allein, um wieder einmal aus einem anderen Winkel heraus zu schauen. Genau so besuchte ich früher Ikeda aus der Schweiz, auch um anders schauen zu können – denn wenn ich nur zu Meister Asai gehe, dann habe ich auch beim Sehen nur gelernt, wie Meister Asai, die Bewegung umsetzt. Mein Aikido orientiert sich sehr an der Form von Meister Asai, mein Umsetzen, mein Verstehen aber ist durch mehrere Komponenten beeinflusst. – So sehe ich z. B. die technischen Erklärungen von Tissier klarer vermittelt, somit auch besser aufnehmbar. Dies umzusetzen ist dann wohl meine Individualität, mein Aikido.

Um verstehen zu können, muss man ein aufmerksames Schauen lernen. Meister Asai bietet eine perfekte Form an, oft aber ist nicht klar, wie man dahin kommt – ich sehe dies manchmal bei höheren Kyugraden, sie machen etwas optisch Gefälliges, aber eindeutig ist zu sehen, dass sie nicht wissen, was und warum sie das machen. Ich meine, dass die Dreistufenunterrichtsform – Technik, fließende Technik und

Man sollte zwei Ebenen trennen, dass eine ist die Ebene der Technik und da drüber ist eine Meta-Ebene ...

Atemkrafttechnik –, wie sie im Japan gelehrt wird, sehr hilfreich ist. So meine ich auch, dass für mich persönlich z. B. die Bücher von Tohei sehr hilfreich waren. Die Erfahrung aus dieser anderen Richtung gibt neues Verstehen. Letztendlich habe ich so eine Gelöstheit erlernt, bedingt durch eine Aufmerksamkeit, die mir eine klarere Empfindungsqualität gab – da werden die Aikidotechniken so weich, wie ich das von guten Aikidotechniken erwarte, aber auch funktional – dies liegt jenseits des optischen Lernens. Nach meinem Wissen ist Tohei der einzige, der sich dazu geäußert hat.“

Asai sagte einmal einen schönen Vergleich : Ueshiba bot eine riesengroße Schüssel Reis an – jeder Schüler konnte nur ein kleines Schälchen herausnehmen, auch ich habe nur ein kleines Schälchen nehmen können... nur meint leider jeder, dass sein Schälchen das Ganze sei.

„Asai sagt aber auch“, fährt Uwe fort, „dass er einiges, was Ueshiba konnte, nicht zeigen kann – Meister Asai for-

zeigt. Viele verstehen dann auch nicht, dass jeder Lehrer von den Übenden nur das sehen möchte, was er zeigt – denn nur so kann man miteinander trainieren. Denn, das ist der einzige Schutz, den ich als Uke habe, dass ich mich an die Form halte – wenn ich die gezeigte Form verlasse, gefährde ich mich und meinen Partner. Andererseits aber ist die Form nicht heilig – man muss über sie diskutieren können. Aber wenn ich übe, dann muss ich mich auf eine Form ganz einlassen.

Das ist ein Problem, wenn ich zu anderen Lehrern gehe, muss ich höllisch auf die veränderten, teils unbewussten, Abmachungen aufpassen, so kann nicht voll trainieren – was allerdings die Aufmerksamkeit schult.

Auch kann man nicht sagen, der kote-gaeshi von Meister Tissier ist schlechter als der von Meister Asai, weil ... oder umgekehrt. Wenn es mir jedoch gelingt, das Fremde zu begreifen kann es zu einer wirklichen Bereicherung meiner Bewegung führen.

Man sollte zwei Ebenen trennen, dass eine ist die Ebene der Technik und da drüber ist eine Meta-Ebene, die die Haltung, mit der ich übe, darstellt – die aber mit der Technik nichts zu tun hat.

werden will, und dass ich mit dem Maximum meiner Aufmerksamkeit, meine Energie gebe ... aber meine Kraft so kontrolliert, dass der Tori gut bewegen kann, bestimmt wesentlich die Atmosphäre und somit den Erfolg des Trainings.

So bin ich auch nicht dazu da, den Tori zu verbessern oder ihn zu belehren – Ausnahmen bestätigen die Regel, wenn ich mit einem Anfänger übe, dann kann ich ‚mal‘ korrigieren, oder hinweisen... Aber ich ‚gebe‘.

Dies hat nichts mit Technik oder Lehrer oder Verband oder ... zu tun, sondern schlichtweg mit einer mir gegenüber wohlwollenden Haltung – dies überträgt sich dann auch auf meinen Partner.



weiter auf Seite 26 ■ ■ ■

„Wenn man es nicht als Kampfkunst betreibt, dann ist es kein Aikido.“

dert auch auf, zu anderen Lehrern zu gehen, nur wird dies leider oft überhört... Der Schüler hat dort so zu bewegen, wie es der jeweilige Lehrer

Soll heißen, z.B. wie ich mich als Uke darauf einlasse, dass ich meine eigene Sicherheit nehme, z.B. dass ich nicht schneller angreife, als ich geworfen

Man kann auch als Danträger Aikido machen, als ob man Walzer tanzen würde – aber dann fehlt etwas.

Also eine Diskussion, welche Technik nun besser sei, ist oft überflüssig – jede Technik hat ihren Schwachstellen.“

Ist Aikido eine Kampfkunst frage ich Uwe Götze, seine Antwort lässt nicht auf sich warten, „Wenn man es nicht als Kampfkunst betreibt, dann ist es kein Aikido. Ueshiba sagt ganz klar, auf der einen Seite ist Aikido Technik, aber es geht um den Geist mit dem es geübt wird. Man bräuchte kein Aikido mehr, in einer Zeit in der es Atombomben gibt, wenn die Aufmerksamkeit, die man entwickeln muss um Aikido gut zumachen – was quasi an die Grenze von Leben und Tod geht – nicht das wäre, was dem Menschen in der heutigen Zeit am meisten fehlt.

Um eine solche Aufmerksamkeit zu entwickeln zu können, bedarf es einer inneren Haltung zum Kampf. Keinen Kampf um zu zerstören, sondern Kampf um Aufmerksamkeit und Har-

monie zu finden – trotzdem ist das Entwickeln dieser Aufmerksamkeit wie eine Auseinandersetzung zwischen Leben und Tod. Dies kann nur ein jeder für sich entwickeln – dazu kann man niemanden zwingen. Man kann auch als Danträger Aikido machen, als ob man Walzer tanzen würde – aber dann fehlt etwas. Andererseits ist es sehr unangenehm, mit jemanden zu üben, der nur Gewinnen im Kopf hat, das spürt man schnell. Ein jeder weiß, dass es im Leben schwierig ist, einen Mittelweg zu finden. Eine klare und angenehme Bewegung zu machen mit einer Geisteshaltung, als hätte man ein scharfes Schwert in der Hand – in sofern ist es immer eine innere Auseinandersetzung. Und Kunst ist es, weil es darauf angelegt ist, Harmonie zu entwickeln.

Wir sprechen über Japan, deren kollektiv Gesellschaft und ...

Seine, nur ansatzweise Erklärung über geänderte Bewegungsmuster hat mich aber neugierig gemacht, so bitte ich Uwe, diese Feldenkraiserfahrung näher zu beschreiben: „Im Feldenkrais entwickelt man neue Bewegungsmuster, die der Körper nicht mehr hat, oder noch nie hatte – durch diese Bewegungsmuster passiert nun etwas, was gegenläufig zum normalen Alterungsprozess ist. Denn durch den Alterungsprozess vermeidet der Körper Bewegungsmuster, die schmerz-

haft sind. Dadurch wird die Summe der leicht ausführbaren Bewegungen immer kleiner, diese immer größere Beschränkung hat zur Folge, dass sich viele Menschen mit über 80 Jahren z.B. nicht mehr die Haare kämmen können.

Mit Feldenkrais macht man das Gegenteil, man findet Bewegungen, die ich noch gar nicht kenne. So kann ich dann unbewusst auf ein viel größeres Bewegungs-Potenzial zurückgreifen.

Wir Sportler dehnen über Jahre unsere Gelenke. Mit mehr oder weniger Erfolg. Im Feldenkrais wird durch das Wiederholen von neuen Bewegungsmustern mit Ruhephasen zum Einsinken des Geübten eine gesteigerte Beweglichkeit erreicht, die oft durch jahrelanges Dehnen unerreichbar blieb.

Wer die Übungen von Feldenkrais so ausführt, wie sie z. B. in seinem Buch Bewusstsein durch Bewegung erklärt sind, der erfährt eine Beweglichkeit die jenseits der Vorstellung liegt – allerdings muss ich dazu sagen, dass es nicht einfach zu lesen ist, denn der Herr hat Sätze von halbseitiger Länge parat“.

„Die langen Pausen“, erklärt mir Uwe auf meine Frage, wie diese zu verstehen sind, „werden nach mehrmaligen Wiederholen einer Übung, bis zu 25 Mal, so ausgeführt, dass der Körper länger in einer totalen Entspannung, gehalten wird, damit das Unterbewusstsein die neuen Muster aufnehmen, verankern kann – bevor man wieder mit dem soeben Geübten fortfährt; diese Pausen sind essentiell für den Lernprozess.“



*„Energie folgt der Aufmerksamkeit
und Aufmerksamkeit folgt der Energie.“*

Ist dies nicht vielleicht das Problem im Aikido, dass man hundertfünfundzwanzigtausendmal eine Technik ausführt und „sie dann noch immer nicht so sitzt“, will ich wissen.

Es entsteht eine längere Pause, bevor Uwe nach wenigen Worten „Tja, wie sagt man das“, erneut in eine Pause verfällt und dann fortfährt, „ich sehe mich da als beobachtenden eifrigen Amateur. Aber nehmen wir lieber die Schrittfolgen, die, wenn man sie übt und erkennt schnell verstanden werden. Wenn aber nun ein Partner hinzukommt, da ist die gelernte Schrittfolge weg. Es ist äußerst schwierig einem Anfänger zu erklären, du kannst dich, entweder mit dem vorderen oder dem hinten Bein bewegen – denke also nicht darüber nach, sondern bewege dich einfach auf den Angriff des Partners hin. Ist es falsch – gut dann weißt du beim nächsten Mal wie es richtig geht. Denn wenn du darüber nachdenkst, dann verlierst du unendlich viel Zeit und hast trotzdem keine Erfahrung gemacht, sondern nur ein Konzept. Es ist erfolgsversprechender aufmerksam einen Fehler zu begehen, als nach reiflicher Überlegung die Technik richtig auszuführen. Denn das Lösen von der intellektuellen Verarbeitung als primärer Modus des Lernens beim Wahrnehmen einer Bewegung, ist für uns äußerst schwierig, weil dieses in unserer heutigen Kultur nicht mehr vorkommt. Einfach Nachmachen geht nicht mehr. Wir leben in einer Kultur, in der achtzig Prozent der Kinder nicht mehr rückwärts rennen können. Es besteht eine eklatante Mangel an Bewegungsfähigkeit der



In dieser Ecke verbringt Dr. Uwe Götze den Großteil seines Tages. Photo Horst Schwickerath.

Menschen an sich. Aus diesem Grund lasse ich heute oft, nach kurzem Aufwärmtraining gleich mit dem Bokken, tenkan, irimitenkan etc. üben. Mit der Folge, dass, wenn die Leute so die Schrittfolge üben, sie, wenn sie dann mit einem Partner üben, dieses mit dem Vorher geübten, mit dem Bokken gleichsetzen. Dies hat vieles vereinfacht.

kneifen, nach der ökonomischen Entwicklung des Dojos, bzw. nach der Zufriedenheit der Entwicklung zu fragen, auch wenn nun schon 19 Jahre ins Land gingen. So kommt Uwe Götze erneut zu seinem Freiheitsgedanken, und der deutlichen Aussage, dass sein zweites Studium, sowie seine vielen Reisen einen Knick in der Kurve ergab: „Wenn die Aufmerksam-

*Man sollte das Aikido systematisch
mit der Grundlage der modernen
Sportlehre
durchforsten, nach dem
„wie lernt man es schneller“.*

Aber in sofern ist deine Frage gut begründet. Man sollte das Aikido systematisch mit der Grundlage der modernen Sportlehre durchforsten, nach dem „wie lernt man es schneller“

Nun kann ich mir es doch nicht ver-

keit des Trainers nicht voll, eben auch für die Randerscheinungen, nicht da ist, dann beginnt es zu bröckeln“, sagt Uwe. „So mein Leitsatz“, fährt er fort, „Energie folgt der Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeit folgt der Energie. Das heißt nichts anderes, als wenn