

Horst Schwickerath im Gespräch mit

Frank Ostoff, *Düsseldorf*



Nachdem wir in der Ausgabe 47D–3/06 Euer Interview veröffentlicht hatten, fragte ich mich, ob ihr bei der Durchführung der Techniken Änderungen vorgenommen habt?

Nein, das Ausführen der Techniken ist und bleibt auf dem Niveau des Aikikai und orientiert sich im Detail an der Arbeit von Christian Tissier sowie an der Kontaktarbeit von Endo Sensei ... – das Einzige, was wir geändert haben, ist, dass wir in der Vorbereitung an dem Prinzip des *ukemi* gearbeitet haben – z. B. was ist die Idee des *uke*, was kann *uke* mehr dazu beitragen, damit der Kontakt intensiver wird? Dadurch werden die Techniken schärfer, präziser, weil man mehr ins Zentrum gehen muss.

Am Anfang aber haben wir ein Bewegungsniveau wie im Tai-Chi – es ist bewusst langsam, viel langsamer, um deutlicher, bewusster herausarbeiten zu können, wo der Fluss ist, zu erfahren, wo die Bewegung hingeht. Die Techniken als solche sind sehr scharf und mit einer hohen Dynamik, was uns besonders wichtig ist, aber sie sind eben durch diese Vorarbeit sehr sicher, auch was den *uke* angeht. Die Verletzungsgefahr durch eine Unsicherheit im Fallen wird dadurch herausgenommen, fast eliminiert.

Hebel wie *sanyko* oder *nikyo* laufen nun eher wie eine Linie, gleich einer Wasserlinie durch den Körper und sind nicht mehr dazu da, das

Gelenk zu blockieren oder zu manipulieren oder Schmerzpunkte zu suchen.

Das hat sich sehr verändert. Wenn also ein Problem auftaucht, versuchen wir einen Weg zu finden, sodass ein Fluss bleibt und kein körperlicher Konflikt entsteht.

Es geht also nicht um das Suchen von Shiatsu-Punkten, um den Körper zu kontrollieren?

Nein, überhaupt nicht. Es ist eher so: Wenn sich der Oberkörper nicht bewegen kann, dann müssen sich die Beine bewegen, oder können sich die Schultern nicht bewegen, dann muss sich die Wirbelsäule bewegen. Die initiierte Bewegung ist die der Wirbelsäule, die Zentrumsbewegung. Von da aus muss dann der Kontakt aufgebaut werden.

Das findest du auch bei Endo Sensei, nur erklärt er es eben nicht! Auch erklärt er die innere Bewegung nicht, du siehst bei ihm z. B. nur das äußere Bild. Das wird tausendmal gezeigt, aber dass dazu im Inneren auch eine Bewegung im Zwerchfell oder eine Beckenbodenanspannung dazugehört, oder dass eine Lendenwirbelbewegung erfolgen muss, das kommt nicht rüber, das sieht man nämlich nicht.

*...alle, die ein wenig
älter waren, »wollten
dann nicht mehr so«.
Wer quält sich schon
selbst? – Sprich, sie
wollten aufhören.
Heute höre ich von
denen: »Großartig,
zeig uns mehr!«
Koshinage ist kein
Thema mehr.*

An solchen Details arbeiten wir sehr intensiv. Das machen wir so, wie es jetzt auch bei Endo Sensei's Stunden zu sehen ist. In einer Doppelstunde ist die erste Stunde Prinziparbeit – jeder muss da seine Rolle erfüllen. Dann erst kommen die Technik und die Dynamik, in die das Vorhergegangene eingebaut wird.

Ein klassisches Beispiel ist Shio-nage mit Vorwärtsrolle – das ist für viele eine echte Herausforderung: wohin mit dem Ellenbogen? was tun mit dem Handgelenk? der Schulter...? Unsere Arbeit beginnt damit, dass tori auch eine stützende Hand geben kann, und er führt so weit herunter, dass er als erstes auf die Knie geht und ganz tief führt, um die benötigte Sicherheit zu vermitteln. Damit wird dann eine Weile gearbeitet... – auch wird in dieser Arbeit ein Wechselspiel ausgeführt, so wie man es im Judo sieht, dieses Vor- und Zurückgehen, um dann den Wurf auszuführen – das vermittelt eine hundertprozentige Sicherheit für uke, wenn er sie denn braucht. Dann erst kommt der Wurf. Von diesem Punkt ausgehend können wir dann weiter an der Technik arbeiten. Aber dieser Aufbau lässt uke das Timing »erarbeiten«.

Tja, diese Würfe über die Schulter, da musste man sich früher »durchbeißen« – »spring oder stirb«, ich habe mir bei so einem Überwurf einmal den Arm ausgekugelt – das anschließende Aufschlagen ist nun wirklich nicht das Gesundeste für Organe und Körper. Aber das wird leider erst im Alter »bemerkt«.

Oh nein, da leiden die Gelenke, und die Erschütterungen quälen die Organe. Bei einem solchen Aufschlag bebte die Energie mindestens dreimal durch den Körper. Man kann das sehen, wenn man es genau beobachtet.

Und genau daran arbeiten wir intensivst. Jedes »Landen« auf der Matte muss wie das Landen eines Blattes sein – es schwebt auf den

Boden; das will heißen, dass der Körper nicht aufschlägt, sondern durch eine Streckung, wie im »Zeitlupentempo«, nach und nach »ankommt«, einen Kontakt nach dem anderen. Als Letztes kommen die Füße an, auch diese hört man nicht mehr.

Uke lernt, den Oberkörper entspannt zu halten und die Energie in die Beine zu schieben, sodass die vertikale Kraft umgeleitet wird. Das ist nichts Neues, das kannst du bei jedem Kunstturner beobachten. Wenn die einen Überschlag machen, da gibt es kein auf die Matte knallen. Auch bei Tänzern kannst du das beobachten, wenn sie in die Luft fliegen, dann bekommen sie ein »Langsamkeit«, was einem Stehen in der Luft gleicht, weil sie sich strecken.

Wenn der Überschlag kommt, machen wir es so, dass wir die Kraft in die Füße schicken; man verschiebt sozusagen seinen Schwerpunkt. Dadurch erreicht man ein »Schweben« in der Luft und man kann den Fall kontrollieren.

In meiner Schule in Düsseldorf hat das zu einer extremen Veränderung geführt, denn alle, die ein wenig älter waren, »wollten dann nicht mehr so«. Wer quält sich schon selbst? – Sprich, sie wollten aufhören. Heute höre ich von denen: »Großartig, zeig uns mehr!« Koshinage ist kein Thema mehr. Teilnehmer, die altersbedingt oder durch das Berufsleben schon einen Bandscheibenvorfall hatten und immer gleich abgewinkt haben, die »fallen« heute mit Vergnügen, weil sie sich kontrollieren können und daher nicht mehr hart fallen.

Das ist nicht von Endo Sensei, das habt ihr »Drei« selbst entwickelt?

Nein, das ist nicht von Endo, wir haben das selbst entwickelt. Wir arbeiten ja schon lange zusammen und tauschen uns aus. Jorma brachte seine Aspekte aus dem Daitoryu mit hinein, Jan und ich sind natürlich durch die Kontakt-

arbeit von Endo Sensei auch sehr beeinflusst, wobei wir gar nicht genau sagen können, wer von uns zuerst damit begann. Nach einiger Zeit war uns selbst die Form von Endo Sensei zu martialisch; selbst diese Form hatte für uns zu wenig Tiefe und eröffnete nicht die Möglichkeit den Prozess der Veränderung zu unterstützen.

Es ist zwar immer beeindruckend, wenn er mit den Schultern arbeitet und die Spannungen schnell wechselt, aber das war uns nicht genug; vor allem fehlte uns, was mit uke passiert, wo blieb die Qualität des uke? Jan brachte dann auch noch seine Erfahrung aus dem Qi-gong mit hinein. So trafen wir uns ca. alle drei Monate und tauschten uns aus, um uns dann in drei Monaten erneut mit den verarbeiteten Erkenntnissen auseinanderzusetzen... Schließlich haben wir dann unser erstes Sommercamp ins Leben gerufen – was jetzt schon zum sechsten Mal stattfindet. Wir hatten keine Ahnung, was daraus werden würde, wir kannten nur den Ort, und der Rest war ein Schulterzucken... Nach einem Monat, wird hatten uns zuvor ein Limit von 60 Teilnehmern gesetzt, waren wir ausgebucht; inzwischen liegt das Limit bei hundert Teilnehmern, weil mehr nun wirklich nicht in das Dojo passen. Der Ort ist ein kleines Paradies, ca. 40 km außerhalb von Stockholm, Meer, Wald, Weite...

Interessant ist, dass Endo Sensei nie etwas dazu sagt. Man sieht es ihm an, er bemerkt, dass unsere Schüler eine andere Qualität haben, ein anderes Bewegen, dass sie eine andere Feinheit haben... aber er sagt nichts dazu.

Das ist aber auch nicht weiter wichtig, wir haben uns zu dieser Arbeit entschlossen und führen sie fort, denn überall, wo wir hinkommen, erhalten wir ein positives Feedback und oft auch ein Staunen mit dem Bedauern: »Warum haben wir das nicht schon vor 20 Jahren gelernt?«

Jan und ich, wir sind nun öfters in den USA und arbeiten dort mit Schülern von Yamada,



Fotos: Aikidojournal®



Es war mir unmöglich, weiterhin in einer Gruppe zu arbeiten, in der zwei verschiedene Stilrichtungen sich gegenseitig behindern, sprich nie eine Entwicklung zustande kommen kann.

Chiba und auch Saotome Sensei, die begeistert sind über diese »uke-Arbeit«... – das sind viele Menschen mit langer Aikidoerfahrung, die wunderbar arbeiten, aber dennoch immer mit diesem speziellen Angstfaktor.

Vor unserem Gespräch ging mir durch den Kopf, was du eigentlich noch auf einem Lehrgang von Endo Sensei suchst?

Tja, vertiefen? Ich könnte meine Zeit auch besser nutzen, aber ich bin Profi, ich gehöre zu dieser Gruppierung, und er ist mein Lehrer. Und ich halte Kontakt zu den Leuten.

Heute zeigte er etwas, da dachte ich: »Ja, o.k., diese Übung, die kann ich in das nächste Training mit hineinnehmen; aber für mich persönlich sehe ich, dass in den letzten zwei, drei Jahren nicht mehr viel passiert. Es geht nicht wirklich weiter. Das Publikum ändert sich, es ist nicht mehr stetig. Er hat einen Namen als

japanischer Shihan, das zieht immer wieder neue Leute an, aber die wirklichen Profis bleiben mehr und mehr weg... Somit ist er zwar immer beschäftigt und kommt nicht zum Reflektieren... und ermüdet in seiner stetigen Wiederholung. Er findet keinen Weg seine Lehrqualität zu verändern und deshalb kommt es meiner Meinung nach auch zu keiner Veränderung bei den Schülern.

Mich persönlich würde z. B. brennend »die Qualität des Unterrichtens« interessieren. Wie kann ich die Visionen, die ich vom Aikido habe, besser unterrichten?

Ich dachte heute so für mich: die Teilnehmer in diesem Seminar sitzen in einer Art »Geistes-Falle« nach dem Motto: »Wir können nichts und er kann alles.«

Das ist im Aikido doch eines der »Hauptprobleme«.

Aber warum kommt denn keiner auf die Idee zu schauen und zu sagen: O.k., das ist das System, das Prinzip, und nun können wir das so und so machen. Aber nein, der ganze Unterricht ist so angelegt, dass du von vornherein nur eines verstehst: Du verstehst es nie! »Aber versucht mal euer Bestes, ich zeige es euch dann auch noch einmal, denn ich habe es verstanden«... Wir können ja noch viele Jahre probieren und uns damit beschäftigen. Ich persönlich glaube nicht, dass wir soviel Zeit haben. Die Welt braucht dringend eine Veränderung im Bewusstsein der Menschen, auf allen Ebenen – auch im Aikido.

Das ist ein Problem des Lehrers.

Ja, das liegt an allen Lehrern, die nicht darüber nachdenken. Es ist und bleibt eine Geistes-Falle. Bei einer Konferenz muss man sich erst auf eine Sprache einigen, aber dann sprechen auch alle diese eine Sprache. Aber hier



hast du mindestens vier verschiedene Sprachen auf der Matte. Alle wundern sich, dass sie sich untereinander nicht verstehen. Und Endo Sensei schimpft herum und sagt: »Ihr versteht mich nicht, ihr müsst euch entspannen und nicht kämpfen...«

Das tut mir wirklich leid, er tut mir so leid. Aber was sollen wir machen? Was ist die Vision dieses Tuns? Und welche Erwartungen haben die hier auf dem sogenannten Seminar »anwesenden« Teilnehmer?! Manchmal wäre weniger mehr.

Ich sehe natürlich auch, dass das vielen ganz recht so ist, denn das ist pure Sicherheit. Du gehst da hin, bezahlst, schwitzt tüchtig und der Ablauf ist klar, es verändert sich nichts... da kommt nichts Neues und alle schwingen im sicheren Bereich.

Wenn ich unterrichte, dann will ich wissen, warum die Leute zu mir kommen. Wenn ich so viele Jahre im Aikido gearbeitet habe, dann will ich wissen: Was ist die Vision? Verfolge ich diese noch? Wo stehe ich? - Ist alles nur noch Routine, bin ich im System, oder pflege ich nur das System? Bei einer Systempflege kann es keine Neuerung geben, das ist für mich absolut uninteressant. Nur wenn wir bereit sind ein Risiko einzugehen, kann Neues entstehen - wenn Altes sterben kann... Das finde ich heute nicht mehr in der Aikido-Seminar-Szene.

Nicht nur dir geht es so, den Schülern oder Teilnehmern gibt das auch nichts.

Nein. Der Aikidorahmen ist ja schon abgesteckt, das Dojo – der Ort der Begegnung und des Übens – ist abgesteckt, so wird eine gewisse Kultur gepflegt. Aber durch ewiges Repe- tieren und Pflegen, mit diesem »Technikdings-da«, damit komme ich doch nicht weiter. Es hat sich doch alles um uns herum geändert, von der Lebensqualität bis hin zu den Lebensumstän-

den. Da muss ich doch auch die vorhandene Qualität für den Alltag nutzbar machen...

Das merken wir auch bei unserer Arbeit; die Kommunikation ist da, das Arbeiten von Herz zu Herz ist da, das Berühren, das »da sein«... über die Technik entwickelt sich etwas, es rührt sich etwas.

Die Einfachheit des Abspulens.

Da bin ich froh, dass ich es noch in mir spüre, wenn irgendetwas zu einfach wird, und es damit gefährlich und mir zum Glück langweilig wird. Denn dann bin ich schon wieder auf der Suche – ich will verfeinern, ich will tiefer gehen...

Routine ist geradezu lähmend für alle Entwicklungsprozesse – wir brauchen das Aha-Erlebnis um neue Verbindungen im Gehirn knüpfen zu können.

Ob all dieser Vorwürfe sehe ich, dass du schon einmal Konsequenzen gezogen und den Verband verlassen hast, den du mit gegründet hattest.

Es war mir unmöglich, weiterhin in einer Gruppe zu arbeiten, in der zwei verschiedene Stilrichtungen sich gegenseitig behindern, sprich nie eine Entwicklung zustande kommen kann. Ich muss es vielleicht mit anderen Worten erklären. Wir wollten einen Verband gründen, der seine Mitglieder zur Selbständigkeit führt, und dieses möglichst schnell, denn viele haben schon 10, 15 oder gar 20 Jahre Praxis hinter sich. Da muss man nicht wieder bei Null anfangen.

Bei jedem kreativen Vorschlag kam der Einwand, da müssten wir aber erst die Shihans fragen. Diese aber haben von Anfang an gesagt: »Das ist euere Sache! Ihr macht, was ihr

wollt...« Ich konnte diese Unselbständigkeit nicht weiter mittragen, dafür war mir meine Zeit zu kostbar. Da gehe ich lieber alleine in die Richtung der Kreativität ohne Unterstützung von Shihans oder Verbänden.

Die Verbände machen inzwischen sicher eine gute Arbeit, sie haben ihre Regionallehrgänge, jeder kann da mal unterrichten, und das ist sicher gut so.

Ich aber mache neben dem Aikido nun schon seit Jahren ein sehr umfassendes Qigong. Ich beschäftige mich mit Geistesbildung und Lebenshaltung, sowie Psychosynthese, worin es z.B. um unsere Schattenenergien und unsere Persönlichkeitsbildung etc. geht. Das ist ein qualitativer Lerneffekt mit erheblichem Aufwand. Dabei entsteht Qualität. Wenn ich das auf das Aikido übertrage, dann verändert sich auch der Unterricht. Jeder stellt sich doch irgendwann die Frage: Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Allein schon, wenn ich dieses mühevollen Trainieren sehe mit diesem enormen Energieverbrauch! Das lenkt uns total ab, denn wenn ich mich total verausgabe, dann spüre ich ja eine Zeitlang nichts außer der Müdigkeit in meinem Körper, dann stelle ich keine Ansprüche, ich muss mich ja erst erholen... Für mich aber ist es wichtig, dass ich Fragen finde, dass ich etwas Neues spüre, dass ich keine Routine mache! Dass eine Leichtigkeit entsteht und wir in den Fluss kommen, dass wir sensibler werden.

Es fehlt das Umsetzen des Gelernten.

Andererseits befinden sich diese Leute auf diese Weise sicher in »ihrem« Terrain. Das ist vergleichbar mit Fernsehgewohnheiten. Wenn dort abends das TV steht, dann kann ich mich »in den Sessel hauen« und ein Bier trinken und komme nicht auf die Idee nachzudenken oder Fragen zu stellen. Diese Seminare sind Beschäftigungsartikel, das kann auf Dauer nicht funk-

