

# Frank Ostoff – Jan Nevelius – Jorma Lyly

*Als Therapeut denke*

*Wann habt ihr mit Aikido angefangen und wer waren eure Lehrer?*

FRANK OSTOFF

Ich habe 1981 bei Wolfgang Sambrowski in Oldenburg angefangen. Danach war ich in Hamburg bei Lothar Darjes. Beide waren Schüler von Meister Katsuaki Asai, bei dem ich meine Kyu-Prüfungen gemacht habe. Durch sie kam ich zu Gerhard Walter aus Berlin, einer der wenigen hauptberuflichen Aikidolehrer in Deutschland zur damaligen Zeit.

In seinem Dojo fand ich einen Ort, um täglich Aikido und Zen auf hohem Niveau zu üben und fasste den Entschluss, ebenfalls hauptberuflicher Aikidolehrer zu werden. Dort begegnete ich auch Meister Seigo Yamaguchi zum ersten Mal und kam näher mit ihm in Kontakt. Einige Jahre lang folgte ich ihm während seiner Seminare in Europa und besuchte ihn auch mehrmals in Japan. Obwohl er mich sehr stark inspirierte und er meine Shodan-Prüfung im Aikikai signierte, würde ich mich nicht als einen seiner Schüler betrachten, da ich noch zu jung war und auch nie für längere Zeit bei ihm in Japan trainiert habe.

Aber zwei seiner nahen Schüler in Europa – Christian Tissier und Franck Noël – waren mir eine große Hilfe dabei, sein Aikido besser verstehen zu können. Ich zog nach Paris und lernte ein Jahr bei Meister Christian Tissier.

Ihm und seinen Schülern bin ich sehr dankbar für die intensive Zeit der Unterweisung.

Christian Tissier stellte mich dann während eines Seminars Meister Seishiro Endo vor. Zu ihm habe ich sofort eine tiefe Verbindung gefühlt. Seine Art Kontakt im Aikido zu lehren, war genau das, was ich zu dem Zeitpunkt suchte. Unsere Beziehung hat sich seitdem vertieft und ich bin ihm in den letzten 12 Jahren ein naher Schüler geworden.

JAN NEVELIUS

Ich habe 1975 angefangen. Lennart Larsson war mein erster Lehrer, und darauf folgte Jan Hermansson. Ich habe auch viel bei Meister Yasuo

*ich, das, was wir im  
Aikido machen, sollte  
immer den Aspekt der  
Heilung haben. Es  
sollte mich heilen und  
es sollte die anderen  
Menschen heilen.*

Kobayashi und Meister Kazuo Igarashi trainiert. Dann bin ich 1983 nach Japan gegangen, wo ich unter anderem im Hombu Dojo Meister Endo und Meister Yamaguchi kennenlernte.

Als ich später wieder in Europa war, traf ich auch Christian Tissier und Franck Noël.

Wie Frank war ich stark beeindruckt von Yamaguchi Sensei, aber ich stand ihm persönlich auch nicht sehr nah. Ich trainierte ein paar Jahre im Hombu Dojo und dort entschied ich mich für Endo Sensei, bei dem ich jetzt schon seit über 20 Jahren bin. Seit 1987 bin ich auch stark von Christian Tissier beeinflusst. Beide sind großartige Lehrer, die mich und mein Aikido ungemein geprägt haben. Ich glaube, dass wir, wenn wir das Lernen bei jemandem vertiefen wollen, auch eine Art persönlichen Kontakt brauchen.

Für mich ist das ein bisschen wie bei den Eltern – wer wären wir denn ohne sie? Natürlich müssen wir uns selbst finden, aber ohne Eltern sind wir doch ganz schön verloren. Ich fühle mich sehr geehrt, so großartige Lehrer als Vorbilder zu haben.

JORMA LYLY

Für mich gilt mehr oder weniger dasselbe: ich habe 1986 bei Lennart Linder angefangen und ging dann nach Frankreich, um bei Christian Tissier zu trainieren und dort bin ich Franck Noël begegnet. Endo Sensei kam zu dem Zeitpunkt schon nach Schweden.

*Was hat es denn mit diesem sogenannten Yamaguchi-Aikidostil auf sich, der euch alle so sehr anspricht?*

**Jorma** – Für mich ist es die Ukearbeit. Ich denke, das macht den größten Unterschied aus. Wenn du auf diese Weise trainierst, ist das Verhalten von Uke beinahe wichtiger als das von Tori. Und interessant dabei ist, dass wir, indem wir die Rolle des Uke lernen, nach und nach auch die Rolle des Tori lernen.

**Frank** – Ja, das sehe ich auch so. Das war die größte Umstellung für uns. Vorher bedeutete es Uke zu sein, auf die Kraft zu reagieren, die auf uns

einwirkte, aber durch unsere Lehrer des so genannten Yamaguchi-Stils begriffen wir schließlich, dass es um uns selber geht.

Um unser Ukemi. Um unsere Beziehung zu der ganzen Bewegung. Das war das eine, das andere war natürlich von Yamaguchi Sensei geworfen zu werden, ohne Schmerzen zu empfinden. Das war auch so etwas wie eine Offenbarung für mich.

**Jan** – Ja, auch ich hatte ein anderes Gefühl, wenn ich für Yamaguchi Sensei und seine Schüler Uke war: schmerzfrei und statt von Nage kontrolliert zu werden, gab es Kommunikation mit Nage. Also dreht sich das Aikido, so wie ich es heute trainiere, im Vergleich zu dem, was ich davor machte, viel weniger um Kontrolle, sondern viel mehr um Kommunikation. Das Gefühl von Uke, lebendig zu sein.

*Jorma, was hat dich dazu geführt, mit Daito-ryu Aikijujitsu zu beginnen und was hast du hierbei entdeckt?*

**Jorma** – Ich hatte beim Trainieren nach ungefähr 8-9 Jahren im Aikido einen Punkt erreicht, wo ich spürte, dass irgendetwas fehlte. Ich

**Robert Levy**  
U.S.A.

*übersetzt ins Deutsche von*  
**Frank Ostoff**

suchte nach etwas, ja vielleicht nach etwas mehr Magie. Ich hatte über Daito-ryu in verschiedenen Artikeln gelesen – einige erstaunliche Geschichten – und ich wollte einfach herausfinden, ob Leute tatsächlich Techniken auf diese Weise machen können.

Also nahm ich Kontakt auf mit einigen Daito-ryu-Lehrern und ich stellte fest, dass es dort etwas Besonderes gibt, etwas was ich nie im Aikido gefühlt hatte, etwas anderes. Ich glaube, das war für mich das erste Mal, dass ich

wirklich spürte, wie eine Technik im Sinne von Aiki ausgeführt wurde, das heißt, als Uke fühlst du gar nicht, dass man etwas mit dir macht und dennoch fällst du. Das denke ich, ist was man mit Harmonie bezeichnet.

Ich bin jetzt seit ungefähr neun Jahren Schüler von Daito-ryu Aikijujitsu Meister Seigo Okamoto und trainiere seine Stilrichtung.

*Jan, du übst viel Qigong und bist Therapeut für Shiatsu, Akupunktur und Reiki. Wie gehören diese anderen Tätigkeiten zu deinem Aikido und wie wirken sie sich aus?*

**Jan** – Sie beeinflussen sich gegenseitig, würde ich sagen. Es mag zwar so klingen, als würde ich vielerlei machen, aber für mich sind es nur verschiedene Ausdrücke ein – und derselben Sache. Ich schaue im Kern nach demselben – dem Gefühl von Kommunikation und Ki.

*Frank, wie hast du mit Qigong angefangen und wie steht es mit deinem Aikido in Verbindung?*

**Frank** – Also, vor ungefähr acht Jahren habe ich an einem Qigong-Seminar mit Mantak Chia teilgenommen. Nach dem dreitägigen Seminar fühlte sich mein Körper komplett verjüngt an; ich hatte keine Schmerzen mehr in den Knien und die Wirbelsäule fühlte sich sehr beweglich an, ein ganz neues Gefühl im Vergleich zu vorher.

Also habe ich sofort begonnen, all diese Bewegungen in meine Aufwärmübungen zu integrieren und innerhalb kürzester Zeit änderte sich in unserem Dojo immens viel! Die Schüler bekamen ein anderes Körperbewusstsein und hatten z. B. viel weniger Knieprobleme oder keine Rückenschmerzen mehr.

Das war mein Anfang und dann habe ich sehr intensiv für mich jeden Tag weitergeübt. Bald darauf konnte ich mich mit Jan über das Gelernte und die Erfahrungen im Qigong austauschen.

Ich habe mehr und mehr gelernt, wirklich auf meinen Körper zu hören und das hat alles mein Aikido beeinflusst!

*Ihr benutzt alle das Wort Kontakt ziemlich häufig, wenn ihr unterrichtet.*

**Jan** – Jemand, der nicht zur Aikido-Welt gehört, sagte zu mir einmal vor vielen Jahren, dass wir jedesmal, wenn wir Kontrolle sagen, das durch Kontakt ersetzen können – Kontakt ist eine andere Lösung für dasselbe Problem. Wenn wir in einer Situation die Kontrolle verlieren, bedeutet das, dass der Kontakt mit der Situation bereits verloren wurde. Meiner Meinung nach verlieren wir erst den Kontakt; dann versuchen wir ihn mit Kontrolle zu halten; und letzten Endes verlieren wir die Kontrolle. Kontrolle ist das letzte Mittel, wenn alle anderen Mittel versagen. Es ist in Ordnung. Aber ich versuche jede Situation auf der Kontaktebene zu lösen.

**Jorma** – Ich habe in letzter Zeit etwas im Training herausgefunden – es hat mit dem Verlieren des Gleichgewichts zu tun, um den Kontakt zu erhalten.

Um den Kontakt zu erhalten, müssen wir etwas aufgeben. Das wird mir immer klarer. Deshalb legen wir soviel Wert auf die Ukearbeit und wir bemühen uns dabei um ein immer höheres Niveau des Ukes.

Um den Kontakt zu verbessern, müssen wir aufgeben. Körperlich müssen wir die Ausgangsposition aufgeben. Das ist der eigentliche Grund, warum wir fallen. Ansonsten machen wir einfach nur Gymnastik und es steckt keine Logik dahinter.

Letztlich nehmen wir den schärfsten Punkt, den Punkt mit der besten Verbindung, nur um am Leben zu bleiben. Sonst würden wir in einer »realen« Situation sterben. Ich denke, so scharf werden wir wahrscheinlich nie trainieren, aber das ist eben die Idee – die Richtung.

*Also ist der Kontakt auch martialisch und nicht nur etwas, das sich wirklich gut anfühlt?*

**Jan** – Auf jeden Fall. Wenn es ein tiefer Kontakt ist, funktioniert es als martialische Technik. Wir können unseren Partner mit dem Kontakt bewegen und es gibt keinen Schmerz, keine Kontrolle, aber der Partner bewegt sich trotzdem. Wir legen entschieden Wert auf den martialischen Aspekt in unserem Training. Wir nutzen das Bewusstsein, um mit dem Kontakt ein martialisches Problem zu lösen.

**Jorma** – Alle Faktoren arbeiten zusammen, also kann man nicht nur einen davon betrachten.



In dem Maße, wie sich das Körperbewusstsein und der Kontakt verbessern, verbessern sich auch andere Dinge – wie z.B. die Schärfe, der martialische Aspekt.

Man kann nicht über den martialischen Aspekt reden und dann den Kontakt oder die Körperbewegung außer Acht lassen. Ich denke, wenn es sich gut anfühlt, dann fügt sich alles vollkommen logisch zusammen.

**Frank** – Ja, das denke ich auch. Für mich fühlt sich das Üben nicht mehr wie Knochen gegen Knochen oder Muskel gegen Muskel an. Mein Gefühl dabei ist vielmehr von Geist zu Geist, Geist mit Geist, wie den Geist (die Intention) in Bewegung bringen.

*Was ist euer Gefühl zur Rolle des Schmerzes beim Üben?*

**Jan** – Es ist so, Schmerz kommt vor. Er kommt vor in unserem Leben, in unserem Training und anderswo und dann müssen wir uns mit ihm auseinandersetzen. Wir können nicht die ganze Zeit vor ihm weglaufen.

Aber es ist eine ganz andere Sache, wenn wir ihn regelmäßig beim Üben erzeugen – das ist etwas, was ich nicht möchte. Nein, beim regelmäßigen Üben, im Training, denke ich, dass wir alle drei uns davon distanzieren, ein Problem mit Schmerz zu lösen.

Wenn wir einen wirklich guten Kontakt haben, gibt es keinen Schmerz. Schmerz ist eigentlich ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir Schmerzen haben, sind wir krank – »unwohl« auf einer gewissen Ebene.

**Frank** – Da gibt es besonders die Erinnerung an Schmerz: wenn wir eine starke Erinnerung haben daran, dass Schmerz plötzlich auftreten kann, dann werden wir kontrolliert von diesem Schmerz und wir bewegen uns nicht mehr natürlich – wir springen entweder in die Zukunft oder rennen zurück in die Vergangenheit. Es fällt uns schwer im Hier und Jetzt zu sein.

Das war für mich eine wichtige Erkenntnis. Früher fühlte ich beim Üben sehr häufig, dass mich Leute über Schmerz kontrollierten, also musste ich ein bisschen schneller als sie sein, um dem Schmerz auszuweichen. Aber ich fühlte mich nicht wohl immer fortzulaufen und ich war nach den Lehrgängen und dem täglichen Training häufig sehr erschöpft!

Wenn wir stattdessen mit dem Kontakt und dem Hier und Jetzt arbeiten, erobern wir einen endlosen Raum, in dem wir uns aufhalten können und überhaupt kein Gefühl von Angst empfinden.

Natürlich sieht man manchmal Leute, die sehr viel Spaß dabei haben, sich hart zu werfen, sich gegenseitig auf den Boden zu schmettern und dabei immer noch einen starken Kontakt haben. Das ist vielleicht nicht mehr das, was ich für mich möchte, aber ich verstehe, dass es ihnen Spaß macht. Vielleicht ist es eine Art Gewohnheit. Viele Menschen sind in ihrem täglichen Leben so gestresst und nehmen sich nicht mehr wahr. So erhalten sie ihre Identität. Durch diese Art von Schmerz (mit Kontakt), denke ich, können sie sich besser spüren.

*Also wollen sich manche Aikidoka immer noch herumprügeln?*

**Frank** – Ja, so es ist oft zu Beginn im Aikido, würde ich sagen. Die erste Begeisterung für das Martialische auf Kosten des Körpers. Mittlerweile treffen wir Übende auf der ganzen Welt, die genug davon haben. Sie fragen sich, ob sie die nächsten dreißig Jahre auf der Matte in Angst und Schmerz verbringen werden oder ob es etwas anderes gibt.

Wir stellen gewöhnlich fest, dass sich etwas ändert, wenn wir mit der Leere arbeiten und wenn es zu Anfang nur für eine Sekunde der veränderte Gesichtsausdruck von jemandem ist, die Verwunderung über den ausbleibenden Schmerz, meistens entsteht ein Lächeln. . .

**Jan** – Ich bin Therapeut und ich weiß von der Arbeit mit meinen Patienten, dass Schmerz manchmal zur Gewohnheit werden kann. Er wird zur Gewohnheit im Leben eines Menschen und er kann zur Gewohnheit in unserem Aikidotraining werden. Und von dieser Art von Schmerz, denke ich, entfernen wir uns alle drei.

Aber der Schmerz im Leben eines Menschen, der uns wachsen lässt, den wollen wir ganz sicher nicht vermeiden, weder auf der Matte noch im sonstigen Leben. Wir wollen nur weg vom unnötigen Gewohnheitsschmerz zu einem Zustand von mehr Freiheit und Beweglichkeit. Das kann ich in meiner Arbeit als Therapeut, wie auch im Aikido sehen.

Ich habe festgestellt, dass viele Leute, die an Schmerzen und Leiden gewöhnt sind, sich zunächst sehr unwohl fühlen, wenn sie plötzlich nicht leiden. Sie wissen nicht, wo sie sind oder wer sie sind, ob es sich gut anfühlt oder nicht, weil auf einmal ihr ganzes Wertesystem weg ist. Es ist eigentlich eine Art von Änderung des Bewusstseins. Eine Frage, die ich mir selbst stellen musste war: »Kann ich im Aikido wachsen, ohne wie früher zu leiden«. Vor einigen Jahren war ich in meinem Training an einem Punkt, wo ich solche Schmerzen hatte, dass mir nur die Wahl blieb aufzuhören oder einige tief greifende Veränderungen vorzunehmen.

In dieser Phase war es mir nur möglich, ganz ganz weich mit Jorma zu trainieren. Ich machte nur noch das, was mein Körper erlaubte. Wenn ich das nicht getan hätte, dann hätte ich mit Aikido aufgehört. Ich war nahe daran, weil meine Halswirbelsäule und mein Knie in sehr schlechtem Zustand waren. Also hat mir der Schmerz tatsächlich geholfen. Er gab mir eine Richtung, einen Weg sich von ihm zu entfernen. Es geht nicht darum Schmerz zu vermeiden, es geht darum, aus ihm zu lernen und auf die Zeichen zu hören und in die Richtung zu gehen, wo es keinen Schmerz gibt.

**Jorma** – Genau, das war vor ungefähr sechs Jahren, als Jan und ich morgens zusammen ganz weiches Training machten und wir dachten, das kann nicht wahr sein! Kann es so weich sein? Funktioniert das wirklich? Wir lachten damals übereinander. Und wohlgemerkt, damals war das Training immer noch härter, als es heute ist!

Ich erinnere mich, dass ich herumging und es mit jedem probierte. Wenn ich spüren konnte, dass Harmonie da war, dachte ich »das war zu einfach, es ist zu gut«, ich war einfach erstaunt, dass es funktioniert!

*Jorma, du sprichst oft davon in deinem eigenen Körper Platz zu machen, um nicht mit dem Partner zusammenzustoßen.*