

Auszug aus 28D – 4/2001

# ... Gespräch mit Reiner Stürmer

*Reiner erzähl doch etwas über Deine Anfänge.*

Meine Frau war schuld, sie war der Meinung, dass ich mich sportlich betätigen müsste, ich habe wohl, ohne dass ich es bemerkte, »angesetzt«! Sie

Horst Schwickerath  
Beaumont

jagte mich los, um mir in Verl etwas zu suchen. Ziel war ein zweimaliges Training pro Woche. Im Sportkalender von T.V. Verl fand ich den Hinweis, dass Dienstags und Freitag Sport Aikido trainiert wird. So habe ich dort angefangen.

*Zur Befriedigung Deiner Frau?*

Langes Lachen – nun, sie spielt an anderen Tagen Volleyball, dies passte ganz gut. Unsere beiden Kinder sollten ja nicht darunter leiden. Und so fing das vor ca. 9 Jahren an. Trainiert habe ich bei Volker Görlich, er leitete das Training in Verl, aber auch bei Burkhard Stiens (Anmerkung der Redaktion, Verl liegt bei Bielefeld).

Die Anfänge waren nicht einfach, das Rollen z.B., so als ungeübter Mensch, tat ziemlich weh.

*Du hattest gar keine sportliche Betätigung vorher?*

Ein wenig gejoggt, aber auch das nur, wenn es sein musste. Ja und dann eben der Start mit Aikido. Das war meine erste körperliche Ertüchtigung. Folglich hat es auch einer Weile gedauert, bis ich etwas »fit« wurde. Allein schon um »gelegenlig« zu werden, ohne Mühe rollen können, zu Boden zugehen.

*Hattest Du Angst, mit dem Kopf voran herunter zu gehen?*

Ja, überhaupt auf dem Boden zu rollen. Total ungewohnt. Rückwärts war kein Thema, das ging quasi von selbst. Aber dieses mit dem Kopf voran herunter gehen ...Dafür war es um so schöner, nachher die Erfahrung zu haben, zu



wissen, »du fällst nach vorne herunter«, aber »du kannst auch wieder aufstehen«! Ich habe das vorletzte Woche in einem Führungstraining, an dem ich teilnahm gezeigt. Es ging darum, einen Vortrag über ein Buch zu halten. Ich dachte mir, Aikido hilft einem auch bei Führung ...ich wählte dann die klassischen Punkte, wie »Energie vorbei lassen« etc. Mit dem Fazit, wenn man mal zu Boden geht, dann muss man auch wieder aufstehen und das beendete ich mit eine Rolle mitten in den Raum hinein!

Es hat sehr viel Freude gemacht, weil ich zeigen konnte, »es geht auch wieder bergauf (im übertragenen Sinne)«, wenn es mal bergab geht. Das ist für mich heute das typische »einer Rolle«.

*Tja, sicherlich ein hervorragendes Beispiel für ein Verkaufstraining.*

Ja, die Medaille hat eben zwei Seiten.

*Vor allem, weil sich ja in der heutigen Zeit keiner mehr eingestehen darf, »mal zu verlieren, mal keinen Erfolg zu haben«. Heute hat man »Erfolg«. Wobei eben übersehen wird, dass wo ein Tal, auch ein Gipfel sein muss, sonst könnte ich das Tal gar nicht definieren.*

Ich für mich versuche, verschiedene Bereiche zu definieren. Wo es dann auch mal in einem Bereich abwärts gehen kann. Für mich ist Erfolg wichtig, nicht unbedingt nur beruflicher Erfolg. Das sind für mich verschiedene Bereiche, da gehört auch Aikido dazu. Ob ich immer in allen Bereichen Erfolg habe, ist nicht wichtig, die Summe macht es aus. Aber auch Freude zu haben, ist mir wichtig. Ein anderer Bereich ist die Familie, ein weiterer meine Freunde, die Firma... Da hole ich mir Erfolg heraus.

Als ich »Deine Attacke«, mit mir ein Gespräch zu veröffentlichen, überdachte, war der wichtigste Geanke »ohh je, was erzählst du dem Horst«! Da stieg plötzlich die Frage auf, wann bist du eigentlich einmal aus dem Aikidotraining heraus gegangen, vom du der Meinung warst, es sei ein Sch...Training gewesen? Oder du hättest dich nicht wohl gefühlt... – das habe ich nun wirklich noch nie erlebt.

Ich bin eigentlich immer mit Freude ins Training gegangen, mit der gleichen Freude auch im Training zu Gange und gehe mit dieser Freude auch wieder heim. Nach den Training schlafe ich weniger, aber intensiver. Und am darauf folgenden Tag bemerke ich ein grössere Kreativität, Ge-

danken und Ideen. Also für mich ist Aikido viel Führung, aber auch ein »Freudenfaktor«. Ich denke es ist wichtig, vermitteln zu können, dass Freude wichtig ist. Ich weiss, es geht nicht immer. Aber das man die Chance hat, Freude zu übertragen oder mal herzlich zu lachen, ist wichtig.

***Training und Frust, oft hilft doch gerade das Training, weiter zu kommen...***

Ja ok, das mag sein. Was nicht heissen will, dass alles leicht geht. Bitte nicht so verstehen: »es muss alles leicht gehen«. Ich sagte ja vorhin schon, allein das Rollen bereitete mir gewaltige Probleme! Heraus zu gehen und sagen, ok es hat mal wieder ein bisschen funktioniert. Aber wenn es rückwärts geht, dann geht es irgendwann auch mal wieder vorwärts. Wichtig ist letztlich die Freude, mit anderen etwas gelernt zu haben. Die Muskeln durchgewalkt zu haben, ist doch auch etwas. Erfolg ist doch, was man in sich trägt: »Mensch, das war ein schönes Training«, ich habe mal wieder mit anderen geübt und mich mit ihnen gefreut. Für mich ist der Weg des Lernens über Frustration nicht unbedingt der alleinige Weg.

***Nicht die Frustration ist der Level des Lernens.***

Einfach mal wieder die Freude spüren, das etwas funktioniert hat. Heute ist mein Sohn Kilian vom Felsen gesprungen, einfach aus der Freude heraus, die Erdanziehung zu spüren und ins Wasser einzutauchen, sicherlich mit einem gewissen Kitzel dabei. Doch ohne Frust, wenn es nicht klappt.

***Nein – er muss es schaffen, sonst liegt er auf dem Felsen. (was lautes Lachen provoziert).***

...ohohoh, wenn das meine Frau liest!

***Ich las letzthin einen Artikel, über neue Projekte an deutschen Schulen. Firmen beauftragen Schulen mit Umfragen udgl. Dabei entdeckt man bei Schülern ungeahnte Fähigkeiten z. B. bei der Erstellung und Entwicklung eigener Umfrageformulare. Denn dieses Produkte aus ihrer eigenen Kreativität-Ressource landet nicht auf dem »Schulaufgabenmüll«, es interessiert sich jemand dafür und es wird obendrein sogar noch dafür bezahlt.***

***Laut dem Artikel waren die meisten Firmen begeistert, denn die Resultate der Umfragen wa-***

***ren so präzise und umfangreich wie sonst nie! Denn es zeigte sich, dass die Unternehmen den Schülern lieber antworteten als irgend einer professionellen Marktforschungsfirma.***

Auch im Aikido können wir den Erfolgsdruck, die weg nehmen. Viele Menschen gehen doch mit Frust durchs Leben. Da ist die Chance zu sagen, Du brauchst keinen Frust zu haben. »Du kannst ohne Frustration rein gehen und auch ohne wieder herauskommen.«

***Du musst nie frustriert sein. Die Frage, die hier ansteht ist, warum ist der Mensch frustriert, warum tut er sich das an. Er muss ja auch nicht unbedingt Aikido machen, um das zu verlieren.***

Hmmm, ich habe das Bild mitgenommen: Du gehst aus dem Aikidotraining heraus und bist frustriert.

***Nee neee, wir reden aneinander vorbei. Du gehst heraus und es hat nichts geklappt, Du hast intensive herum probiert... Um intensiv zu suchen, versuchen, muss ich ja erst einmal spüren, dass da etwas nicht stimmt...***

Ja ok, verstehe, aber ich denke die Freude ist wichtig.

***Wenn die nicht wäre, kämen sie doch wohl überhaupt nicht wieder. Da würde doch jeder sagen: »was soll ich en doh«!***

Also Freude hat für mich etwas mit Leichtigkeit, aber auch mit einer gewissen Tiefe zu tun. Das hat nichts mit »tuddellit« zu tun.

***Ich muss ja sowieso mit meinem Partner spielen... Beobachte Kinder, wie sie mit Leichtigkeit ihre Spiele durchführen, da ist kein Bemühen, sondern ein Beherrschen.***

Ja, die Chance auf einen Angriff auch einzu-gehen, auf den Partner einzugehen.

***Du trainierst jetzt in Mainz?***

Zwei Jahre nach meinen Anfängen in Verl sind wir in den Süden gezogen. In Mainz trainiere ich beim T.V. Mombach bei Ivan Antonetti, und in Gau-Algesheim bei Volker Knau. Ich habe aber über die Jahre hinweg immer noch meine Trainingseinheiten bei Volker Görlich, wenn auch nur alle Monat oder alle zwei Monate.

Ja, im Keller bei mir liegen einige Matten, und so einmal die Woche mit Bekannten oder meiner Frau Katharina trainieren wir...

***Hast Du Dir schon einmal Gedanken über Zen gemacht oder es praktiziert?***

Zen ist bei mir noch auf der Agenda, für später. Später heisst, wenn ich nicht mehr so beweglich bin, sprich mein körperlicher Einsatz nicht mehr so da ist. Also das ist meine Vorstellung, ohne dass ich es praktiziert habe.

***Es ist sicherlich schön ein Bild zu haben, Du solltest Dich aber nicht festlegen und die Agenda schon jetzt ein wenig öffnen, nicht nur für Zen. Denn es wird Dir andere Aspekte geben können, es hat viel Seitenflüsschen...***

***Ich sehe das als Alternative zur »Turnvater-Jahn-Methode«: »üben, üben«. Bitte nicht zu verstehen, dass dies nicht wichtig sei, aber...***

Nein daran habe ich noch nicht gedacht, es ist wie bereits gesagt der Bereich für die Zeit, wenn

Inserat

Yoga	Ruhe und Gelassenheit	368	Abb. 16.80	DM
Kyudo	das Zen-Bogenschiessen	231	Abb. 32.80	DM
Aikido-Fibel	die Grundschule	72	Abb. 11.95	DM
Aikido Brevier	Technik & Prüfung	140	Abb. 11.95	DM
IAI Do	Schwert Meditation	192	Abb. 16.80	DM
Bokken	Holzschilder der Samurai	149	Abb. 19.95	DM
Kampfsport-Lexikon	von Aikido bis Zen	51	Abb. 26.80	DM

...und viele weitere Bücher über asiatische Bewegungen- und Kampfkünste

Fordern Sie unseren bebilderten & kostenlosen Prospekt an oder informieren Sie sich im Internet:

**Verlag Weinmann • Beckerstrasse 7 • 12157 Berlin**  
**Tel.: 030-855 48 95 Fax: 030-855 94 64**  
**http://www.weinmann-verlag.de**