



Max Seinsch

... studierte Japanisch und Aikido

→ Fortsetzung aus AJ N° 89DE

Klar ist mir jetzt natürlich auch, das habe ich mir vorher nie vorgestellt, dass ich mit einer eigenen Schule so viel putzen muss, dass ich so viel Verwaltungsarbeit machen muss, dass ich so viel tun muss, was nichts mit Aikido zu tun hat. Aber ich bereue es bisher jedenfalls nicht. Ich mache es gerne – auch wenn es manchmal frustrierend ist. Vor allem nach dem einstündigen Kindertraining, was inzwischen wesentlich besser geworden ist, bin ich dann erst einmal ausgelaugt. Es ist nach wie vor sehr anstrengend, dafür aber bekommt man von den Erwachsenen sehr viel wieder ...

Einer der Gründe, warum ich unterrichten wollte, ist, dass ich bemerkte, wie viel man durch das Unterrichten noch lernt, weil man sich immer wieder hinterfragen, kritisch hinterfragen und kritisch betrachten muss. Dieses sich selbst detailliert Betrachten – was man da eigentlich tut ... das, was man als selbstverständlich am eigenen Körper betrachtet, muss man im Unterricht erklären, damit die Schüler es kapieren und selbst nachvollziehen können ... und bis sie es dann auch selbst machen, das ist ein noch viel weiterer Weg. Aber ich merke es immer mehr, wie viel ich selbst dabei lerne – wie sich meine Bewegung dadurch ändert.



! *Warum wurde Ihr Training im Honbu-Dojo intensiver – war es der erhöhte Zeitaufwand?*

MS: Das auch – das Aikido von Tanaka Sensei im Shiseikan war reines Aikido mit einer großen Variation an Techniken; auch war eine große Intensität in seiner Bewegung zu sehen. Bei Inaba Sensei unterlag das Aikido - mehr noch das Schwert-Training - einer spirituellen Komponente. Die Anzahl an Techniken war nicht besonders groß im Vergleich zu Tanaka Sensei.

Wenn man die einzelnen Techniken grob-motorisch verstand, dann ging es – ich sträube mich innerlich gegen den Ausdruck, da er nicht eindeutig ist – um Spiritualität, darum Kampfgeist, Intensität und Geisteskraft zu trainieren. Darauf lag immer der Schwerpunkt. Interessant war es ohne Zweifel – ich profitierte auch davon – aber ich wollte auch eine größere Variation an Techniken haben. Ich wollte mich in den Techniken freier bewegen – mehr improvisieren können ... nicht nur die Tonleiter wollte ich beherrschen, son-

Im *Shiseikan* gab es 20 Minuten Aufwärmen, dann 20 Min. *politische Ansprache*

dern auch die Melodie spielen lernen, um dann die Melodien zu variieren, zu improvisieren ...

Im Honbu gab es nur Aikido, die Trainingseinheiten waren intensiver. Im Shiseikan gab es 20 Minuten Aufwärmen, dann 20 Min. politische Ansprache und dann 20 Min., in denen man sich bewegte, nachdem man schon wieder kalt geworden war. Das war nicht wirklich sportlich effizient. Im Honbu wird sich fünf bis höchstens zehn Minuten aufgewärmt und dann wird bewegt – es wird geworfen, geworfen und geworfen; aufstehen, aufstehen und aufstehen und dann ist man selbst dran ...

... man muss die
Bewegungen,
Techniken, in Bezug
auf seinen eigenen
Körper
adaptieren.

Es ist nicht nur eine Frage der Kondition, auch eine des Bewegungsrhythmus. Die Intensität, sowohl die körperliche wie die spirituelle, ist eine andere – nicht nur rein mit Karacho – sondern man muss sich am Laufen halten, einen Rhythmus finden. Auch wenn man müde ist, steht man wieder auf – jetzt im Sommer sind in Tokio

30 bis 35, manchmal 40° und das bei einer Luftfeuchtigkeit von 95%. »Aikido in der Sauna!« Trotzdem wird trainiert. Mittlerweile sind die Lehrer dazu übergegangen, eine kleine Trinkpause einzulegen, weil zu oft die Teilnehmer umkippten.

Die letzten 5 Sommer ist es in Tokio immer wärmer geworden, das habe ich selbst auch bemerkt. Trotzdem herrscht allgemein die Einstellung: Bewegen, bewegen – dranbleiben, aufstehen. Das ist meines Erachtens eines der grundlegenden Dinge, die man im Aikido lernen kann – dieses japanische Sprichwort: Sieben Mal hinfallen, acht Mal aufstehen. Unlogisch ja – soll aber heißen, egal wie oft man hinfällt, man steht auf und macht weiter. Dies kann direkt auf das alltägliche Leben übertragen werden – »nicht aufgeben«.

Das kann man von Anfang an aus dem Aikido herausziehen. Meines Erachtens ist dies der Knickpunkt für die, die nach zwei Monaten mit dem Training aufhören. Am Boden liegen und nun noch mal aufstehen – ich habe das Gefühl, dass genau das manchen zu viel wird – sie wollen dann liegen bleiben, wollen gestreichelt werden ... Aber da fängt es an. Einerseits möchte ich Anfänger da nicht vergraulen, andererseits möchte ich ihnen helfen, sich in dem Moment aufzurappeln. Da sind noch Reserven, die auszuschöpfen sind.

Das fällt mir oft noch schwer, da die goldene Mitte zu finden: nicht vertreiben – nicht zu sehr nachgeben, einfühlsam sein – fordern. Ich habe die Ebene als Schüler nicht verlassen.

‡ *Sie sind jetzt in der AFD organisiert.*

Das war ein reiner Zufall, denn ich sehe mich als Kind des Honbu-Dojo. Ich habe, nachdem wir nach Berlin kamen, in viele Dojos hineingeschnuppert ... So kam ich mehr oder weniger zufällig zur AFD. Ich wurde mit offenen Armen aufgenommen, ich bin aber in der AFD nicht ganz zu Hause – man lässt mich mittlerweile auch hier und da mitarbeiten, aber mir fehlt noch einiges.

Ich beobachte Tissier Sensei mit Interesse und gewinne daraus immer wieder Impulse. Andererseits möchte ich daraufhin arbeiten, dass auch mal andere Lehrer aus Japan eingeladen werden.

Wenn mein Dojo größer geworden ist, möchte ich gerne meinen Lehrer nach Berlin einladen.



Auch das ist *Aikido* – gar keine Frage



‡ Einen Blick auf Christian Tissier – gibt Impulse ...

... die Art und Weise, wie er sich bewegt, ist nicht die Art und Weise, wie ich mich bewegen möchte. Auch das ist Aikido – gar keine Frage. Dann sehe ich Endo Sensei, der sich ganz am anderen Ende des Spektrums bewegt.



Ich frage mich immer, wie Leute das zusammenbekommen können. Wo ist da der gemeinsame Nenner? – Damit habe ich wirklich Schwierigkeiten. Ich habe im Honbu-Dojo oft bei verschiedenen Lehrern trainiert, ich habe auch meinen Arbeitszeitplan so eingestellt, dass ich zu bestimmten Lehrern gehen konnte. Besonders gerne bin ich zu Kobayashi Sensei gegangen ... ‡ ... *welcher Kobayashi?*

Yukimitsu Kobayashi. Ich bin aber auch zu Doshu gegangen, ich war bei Yokota Sensei; wann immer es möglich war, bin ich zu Osawa Sensei gegangen und ich habe großen Respekt vor Seki

Was macht der *Lehrer* eigentlich, was versucht er wie zu *erreichen?*

Sensei; eigentlich habe ich vor allen Hombu-Lehrern Respekt. Aber meines Erachtens ist es sinnvoll, sich auf zwei, höchstens drei Lehrer zu konzentrieren. Da gehören Endo und Tissier Sensei nicht unbedingt dazu.

Als Anfänger imitiert man seinen Lehrer. Gerade die Japaner sind ja große Fans davon, genau zu kopieren, genau das zu machen, was der Lehrer macht

– es genauso zu machen, wie es der Lehrer macht. Irgendwann muss man erkennen, dass der Lehrer einen anderen Körper hat als man selbst. Dann muss man die Bewegungen, Techniken, die der Lehrer macht, in Bezug auf seinen eigenen Körper adaptieren. Schon beginnt mein eigenes Aikido – zwar auf der Grundlage dessen, was man vom Lehrer gelehrt bekam, aber dadurch, dass die körperlichen Voraussetzungen anders sind, muss man sich früher oder später anders bewegen. Wenn man dann nicht mehr nur die körperliche Form – die Physiologie – nachmacht, dann muss man versuchen zu begreifen. Was macht der Lehrer eigentlich, was versucht er wie zu erreichen? Es geht darum, dass dann mit dem eigenen Körper nachzuvollziehen – das gleiche Ergebnis zu erreichen. Um zum gleichen Ergebnis zu gelangen, muss man nicht unbedingt den gleichen Weg gehen. Vielleicht gibt es noch eine andere, leicht veränderte Methode – zwei und vier ist sechs, aber drei und drei ist auch sechs. Vielleicht ist dies eine dumme Metapher ...

Auf Grund seiner eigenen körperlichen aber auch geistigen Voraussetzungen muss man eine Methode finden, um zum gleichen Ergebnis zu kommen. Da muss man mit sich selbst arbeiten – muss Selbstkritik üben ...

Ich hadere gerne mit mir. Ich bezeichne mich nicht gerne als Meister, vielleicht als Handwerksmeister. Meine Lehrjahre, vielleicht auch meine Gesellenjahre, habe ich hinter mir.