

# Portrait von Axel Rabenhorst

## 5. Dan Aikido

Auszug aus Ausgabe 57D 1/09



Axel Rabenhorst begegnete ich zum ersten Mal im Juli dieses Jahres in Berlin an einer Zehlendorfer Gesamtschule, wo Axel ein Aikidoprojekt mit Schülern durchführte.

In unserer letzten Septemerausgabe – 56D – berichteten wir ausführlich darüber.

Hilfsbereit und engagiert war Axel quasi in letzter Minute für den ursprünglich vorgesehenen und mit Axel befreundeten Aikidolehrer eingesprungen, der kurzfristig absagen musste. Doch nicht nur das – Axel hatte sich dafür noch extra eine Woche Urlaub genommen.

Die Schüler waren von dem Aikidoprojekt begeistert, denn Axel kam mit seiner direkten, geraden Art sofort gut

an. Und so traf ich mich mit Axel zu einem Gespräch, um mehr über ihn und sein Aikido zu erfahren.

### Erste Berührungspunkte mit dem Kampfsport

Welcher Jugendliche, der einen Actionthriller mit Jackie Chang oder Steven Seagal gesehen hat und sich von den gezeigten Kampfsportszenen begeistern ließ, hat nicht schon einmal den Wunsch verspürt, es den gezeigten Helden gleich zu tun, mit denen man sich identifizierte?

Die meisten träumen nur davon. Ganz anders Axel Rabenhorst. Er hat sich in seinem Leben stets Ziele gesetzt und diese auch verwirklicht. Im Film siegt meist der Bessere und damit auch das

Gute, doch im wirklichen Leben ist das nicht immer so.

Aufgewachsen in Berlin, wurde Axel schon in jungen Jahren mit der Gewalt auf Berlins Straßen konfrontiert. Daher wundert es nicht, dass Axel sich von Anbeginn damit auseinandersetzte, wie das Gesehene konkret umzusetzen sei.

Seine Beobachtungen beschränkten sich nicht nur auf die in den 70er Jahren in der „Flimmerkiste“ gezeigten chinesischen Kampfsportfilme. Erste Berührungspunkte mit dem Kampfsport ergaben sich während Axels Schulzeit an einer Gesamtschule in Berlin Steglitz, wo Ingo Beadi in den großen Pausen über einen längeren Zeitraum hinweg täglich Aikido unterrichtete. Doch nachdem Axel Mitte der 70er als 17-jähriger in der Deutschlandhalle Karatevorstellungen mit Chuck Norris, Bill Wallace, sowie weiteren großen amerikanischen Superstars besucht hatte, war er so begeistert, dass er 1978 mit Vollkontaktkarate begann, welches er mehrere Jahre lang hintereinander praktizierte.

Und von da ab ging's immer weiter, bis Axel 1982 feststellte, dass eben nur Vollkontakt nicht das Wahre für ihn war: „Beim Kick Boxen fehlte mir der Hintergrund, also die Tradition und das ganze Drum und Dran. Daraufhin bin ich ins traditionelle Shotokan-Karate eingestiegen. 1986 legte ich den Braungurt im Karate ab. Kurze Zeit später fiel das Training für mich aus wegen eines Knieschadens, der eine längere Pause beanspruchte. Um

*Er zeigte uns Ken (Schwert), Jo –Techniken (Stock) und Messerabwehr in einer Form, die ich bis dahin nicht gekannt hatte.*

wieder ein bisschen beweglicher zu werden, begann ich 1988 eine weitere Kampfsportart zu suchen und fand dann das Aikido an meiner alten Schule [Sportschule Rahm in Berlin Steglitz]. Ich war außerdem begeistert und erneut motiviert von den zu der damaligen Zeit anlaufenden Steven Segal-Filmen, weil das eben sehr schön war, was Steven Seagal an Kampfkunst gezeigt hat, und so entstand der Wunsch, auch das zu erlernen.“ [Später sollte Axel in Remscheid an einem Seminar mit Larry Reynosa teilnehmen, einem Meisterschüler von Steven Segal.]

Takemusu-Aikido

„1993 lernte ich Wolfgang Baumgartner in der Sportschule Rahm kennen, wo er einen Waffenlehrgang gemacht hat. Er lehrte Takemusu-Aikido, das es in Berlin noch nicht gab.

*Saito Sensei kennen zu lernen, auch privat, war für Axel ein Erlebnis.*

Er zeigte uns Ken –Techniken (Schwert), Jo –Techniken (Stock) und Messerabwehr in einer Form, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Ich war begeistert von seinem Können.

Auch war das mit den Waffenformen bei dem Aikido, das ich bis dahin kennen gelernt hatte, nicht so gegeben. Wolfgang erzählte uns viel über die Tradition und über Saito Sensei, seinen Lehrer und Meister, dem er überallhin folgte, und er begeisterte mit seiner Art und Weise alle Teilnehmer des

Seminars, dass wir eigentlich seine Gefolgsleute wurden.“

Saito Sensei kennen zu lernen, auch privat, war für Axel ein Erlebnis.

„Er war ruhig von seiner Art her, aber auf der Matte war er sehr präsent. Er hat gar keine Fehler zugelassen und hat strikt gezeigt 'hier ist der Weg'. Es ist schade, dass es ihn nicht mehr gibt. Er war ein großer Lehrer, der dem Aikido verloren gegangen ist. Zusammen mit Wolfgang Baumgartner begleitete ich ihn mehrere Jahre lang auf Schritt und Tritt auf Lehrgängen durch Deutschland, Frankreich und Italien.“

Harmonie im Aikido

Nach Saito Senseis Tod kam es zur Spaltung des Iwama Ryu und sein Sohn Hitohiro Saito gründete seinen eigenen Verband. – Auf die Frage, warum sich so viele Aikidoverbände bekriegen, kommt Axel zu dem Schluss:

„Nach meinen Erkenntnissen ist es so, dass die großen Verbände, oder auch die neu gegründeten Verbände, die sich gespalten haben, dass das einfach 'ne Sache der Macht ist. Jeder versucht Macht auszuüben, und wenn die von der einen Seite nicht anerkannt wird, dann wird eben ein neuer Verband gegründet, so ungefähr, und das ist nicht mein Weg, und das ist auch nicht der Weg des Aikido, das verstehe ich nicht. Wir machen alle Aikido, egal aus welcher Stilrichtung wir kommen. Wir haben es jetzt gerade wieder gesehen mit Philippe Orban [Axel bezieht sich auf das Seminar mit Wolfgang Baum-



Ursula Kramer

gartner und Philippe Orban in der Zeit vom 27. - 29.06.2008 in Karo], wo jeder sein Aikido gezeigt hat und wo alle, ob von der oder von der Seite, mit Harmonie zusammengearbeitet haben. Es war ein Erlebnis, und ich möchte Wolfgang und Philippe nochmals danken, dass sie so ein Seminar gemacht haben. Das war Aikido pur. – Teilweise arbeiten die Verbände miteinander und versuchen sich zu nähern, und das ist eine freudige Angelegenheit.“

**Wir besticken:**

- Hakama
- Gi
- Gürtel
- Handtücher
- usw., usw.

合気道

ライナー

合気道

ライナー

合気道

... unser Angebot:

**John Lee Katana**  
handgeschmiedet

www.acs-budo.de

**ACS BUDO-SPORTSWEAR**  
Tel.: 02 71/6 60 94 27, Fax 6 60 94 28

## *Er ist mein Sensei, und das wird er auch immer bleiben....*



Axel bei seiner „Demo“ für den 5. Dan, in den USA.

wir gehen ineinander ein... oder auf... das kann man ja sehen, wie man will, und es ist so eine Harmonie zwischen uns... so wie zwischen Wolfgang und Saito Sensei. Und Wolfgang hat ja immer gesagt: „Saito Sensei ist mein Vater.“ Und Saito Sensei hat natürlich auch gesagt: 'Wolfgang ist mein Sohn.' Eine vergleichbare Beziehung besteht zwischen mir und Wolfgang. Er ist mein Sensei, und das wird er auch immer bleiben. Ich folge ihm auf Schritt und Tritt.

2006 habe ich ihn in das erste Mal in Santa Fé, New Mexico, besucht, wo er sein neues Dojo hat, und wurde dort von ihm und seinen Schülern sehr herzlich aufgenommen.

[Carsten Mielke und ich haben dort für eine Woche als Uchi dechi gelebt und auch Unterricht gegeben.]

### Der Weg

„Aikido ist für mich mein Weg. Es ist ein Weg, und es hat lange gebraucht, ihm zu folgen, weil ich, wie gesagt, auch andere Kampfsportarten ausgeübt habe. Aber diesen Weg, den Weg „do“, zu gehen, war zu Anfang gar nicht so einfach. Das Verständnis hat noch gefehlt, man lernt es erst mit der Zeit.

Inzwischen habe ich Aikido über Jahre intensiv praktiziert. Ich könnte ohne Aikido gar nicht mehr leben. Jede Bewegung, die man eigentlich macht, ist für mich Aikido. Also alles, was zum täglichen Leben gehört, auch draußen, auf der Arbeit, ist für mich Aikido. Ich gehe darin auf. Und ich merke das auch, wenn ich meinen Sensei besuche, Wolfgang Baumgartner eben. Ja,

Zwischendurch zeigte uns Wolfgang die Umgebung und wir machten eine Bergtour durch die Rocky Mountains, bevor wir weiter zu dem großen Seminar nach Lake Tahoe fuhren, wo ich dann eine Stunde Waffenunterricht gegeben habe. Die Atmosphäre dort war so herzlich gewesen, dass jeder Schüler einzeln zu mir kam und sich bei mir nur für das Waffentraining bedankte.

Die in den USA geschlossenen Freundschaften schwappen jetzt auch hier rüber. Es haben sich schon etliche gemeldet, die hierher nach Deutschland kommen und auch mal bei uns Aikido machen wollen.

## Aikido Iaido Kyudo



Schule für fernöstliche  
Kampf- und Bewegungskunst  
Corinne Laurent: Iaido, Kyudo  
Gilles de Chénéralles: Aikido

Dudweilerlandstr. 87a-c  
66123 Saarbrücken  
Tel.: 0681 - 390 80 62  
Info@sakura-dojode

www.sakura-dojode

## *Im Mai sind wir zu einem Seminar nach Lake Tahoe, Kalifornien, zum Gedenken an Saito Sensei geflogen*



Saito Sensei in Nizza. Foto Philippe Voarino.

Wolfgang ist mein Lehrer, und ohne Wolfgang hätte ich natürlich auch nicht diesen Weg eingeschlagen.

Carsten Mielke und ich führen seit dem Weggang von Wolfgang aus Berlin seine Arbeit mit Erfolg fort – Carsten im ehemaligen Ostteil [in Karo, Wolfgang's ehemaligem Dojo] und ich im Westteil.

Und so sind wir eigentlich im Grunde genommen zwei Lehrer, die hier seine Art, seine Form, die er uns beigebracht hat, an unsere Schüler weitergeben.

Wir haben regelmäßig Kontakt zu Wolfgang und laden Wolfgang zweimal im Jahr nach Berlin ein – einmal hier nach Zehlendorf, einmal nach Karo. So

fand zuletzt im Oktober dieses Jahres in meinem Dojo ein Wochenendlehrgang mit Wolfgang und mehr als 50 Teilnehmern aus den USA, der Schweiz und ganz Deutschland statt.

Wir sehen Wolfgang viel in Deutschland. Wenn er hier irgendwo ein Seminar gibt, versuchen wir da hinzugehen mit unseren Schülern. Er ist eben unser Sensei, wir folgen ihm, wo er hingeht.“

### Lake Tahoe

„Im Mai dieses Jahres wurden wir erneut in die USA eingeladen und haben an dem großen Seminar in Lake Tahoe, Kalifornien, zum Gedenken an Saito Sensei teilgenommen, wo sich die halbe USA trifft.

Ich kann nur sagen, die USA sind 'ne Reise wert und Gastfreundschaft wird in den USA groß geschrieben. Man hat uns Lake Tahoe gezeigt, wir waren an den Wasserfällen und man hat sich wunderbar um uns gekümmert. Es war eine tolle Atmosphäre, die es eigentlich nur im Aikido gibt. Es ist eine Aikidofamilie, es ist ein Verbund fürs Leben.“

Das Ablegen seines 5. Dans in Lake Tahoe war für Axel in diesem Jahr ein ganz besonderes Erlebnis.

„Es ist ja so, dass man den 5. Dan nicht verliehen kriegt, man muss schon eine Leistung zeigen. Ich habe da eine Demo gezeigt vor 140 Aikidokas, hochrangigen Aikidolehrern aus den ganzen USA, ...aus England, der Schweiz

*„Dento“ kommt aus dem  
Japanischen und bedeutet  
„Tradition“...*



etc. ... waren dort vertreten, die dann ihr Urteil zu der Prüfung abgegeben haben... und es war einmalig. Dass die Leute dann gleich nach der Prüfung von der Matte hochsprangen und mir gratulierten... das war schön.“

#### Axels Dojo

Heute, nach mehr als 30 Jahren, besitzt Axel ein eigenes Dojo, die Kampfsport-schule Dento [„Dento“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet „Tradition“ – und eben dieser fühlt sich Axel verpflichtet], welche sich in einer

umgebauten Kaserne der ehemaligen amerikanischen Alliierten im Bezirk Zehlendorf, Goerzallee 190, Platz des 4. Juli Nr. 26, befindet und bereits seit Oktober 2006 besteht. Im Krieg befand sich dort die Telefunktensiedlung, welche 1942 für Werksangehörige der Telefonwerke erbaut wurde. Nach Kriegsende bezog die US-Armee den im amerikanischen Sektor gelegenen Komplex, der heute denkmalgerecht saniert wird.

Axel mietete das sich noch im Rohbau befindliche 300 m<sup>2</sup> große Loft [aus der Etage einer Fabrik o. Ä. umgebaut-

te Räumlichkeit] an und gestaltete sein Dojo im Eigenbau. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Das geräumige, luftige und von zahlreichen Fenstern erhellte Dojo ist funktionell eingerichtet. Der Eingangsbereich mit einem von Axel selbst umgesetzten Wandgemälde mit chinesischer Landschaft gibt den Blick frei auf die inzwischen erweiterte Tatami, welche mit 170 m<sup>2</sup> viel Übungsfläche bietet.

#### Ein Familienunternehmen

Wer zu Axel ins Dojo kommt, fühlt sich dort gut aufgehoben. Axel kümmert

## *Aikido hat Vorteile im Vergleich zu anderen Kampfsportarten*

sich um jeden Einzelnen sehr fürsorglich und versucht seine Schüler ihren individuellen Fähigkeiten entsprechend zu fördern. Das kommt bei seinen Schülern gut an und man merkt bereits bei den ganz Kleinen, dass sie gerne kommen.

So lautet Axels Erfolgsrezept: „Man darf nicht überheblich sein, muss offen auf andere zugehen und Vertrauen aufbauen. Ich gebe direkte Anweisungen, gehe individuell auf jeden Schüler ein und fordere jeden im Rahmen seiner Möglichkeiten.“

Doch Axel unterrichtet nicht allein an seiner Schule.

Auch seine beiden Söhne, Thomas und Michael, beide Aikidolehrer, unterrichten hier. Zusätzlich machen sie noch Jiu-Jitsu-Training und sind da

### *Das gibt's in keiner anderen Kampfsportart.*

auch Lehrer. Axels Sohn Michael hat den 2. und Thomas hat den 3. Dan im Aikido. Der bereitet sich gerade auf seinen Shodan, seinen 1. Dan im Jiu-Jitsu, vor. Zusätzlich hat Axel noch einen Judolehrer und einen Shaolin-Kempo-Lehrer eingestellt, mit deren Arbeit er sehr zufrieden ist.

Axel äußert nicht ohne Stolz: „Es ist eine wunderbare Atmosphäre hier bei uns, also wir arbeiten alle zusammen, nicht gegeneinander, so wie es häufig sonst der Fall ist.“

Die Vermittlung von Aikido nimmt für



Axel und Wolfgang Baumgärtner

Axel einen Schwerpunkt in seinem Dojo ein.

„Ich habe die Schule deswegen gegründet, um das Aikido so weiterzugeben, wie man es mich gelehrt hat, und das war dort, wo ich zuvor unterrichtet habe [in der Kampfsportschule

Randori], zeitlich mit zweimal Training die Woche nicht machbar.

Für mich ist Aikido Kampfkunst. Es ist die beste Selbstverteidigung, die man eigentlich machen kann, und ich habe bestimmt schon vieles gemacht.“

*Aikido hat Vorteile im Vergleich zu anderen Kampfsportarten*

„Wenn man eine ganze Weile Aikido gemacht hat, dann lernt man, vorauszusehen, welche Aktion der Partner startet, also der Angreifer in dem Fall. Im Karate zum Beispiel hat man vorge-

gebene Formen, was man im Aikido natürlich auch hat, aber es ist nicht so wie beim Aikido. Wir stehen zwar im Aihanmi in so 'ner leichten Wachsamkeitsstellung, aber deswegen wissen wir immer noch nicht, was der Partner macht. Und das Schöne beim Aikido ist ja, dass man sämtliche Techniken, also wirkliche Abwehrtechniken, die wir im Aikido lernen, auch jederzeit gegen jeden Angriff anwenden kann. Das gibt's in keiner anderen Kampfsportart.

Aikido ist so flexibel, dass man viele Sachen der Selbstverteidigung auch gegen Waffen machen kann. Man kann zum Beispiel wunderbar ein Iriminage machen gegen einen Stockangriff, oder Tantodori, also Messerabwehr, anwenden. Oder sehen wir doch mal den Siho nage, den 4-Richtungs-Wurf, den kann ich machen mit dem Stock, also mit dem Jo, oder mit dem Bokken, den kann ich mit dem Tanto machen, Kurzstock ... alles Mögliche, was kommt. Aikido ist universell einsetzbar, das gibt es nirgendwo.“

*Das Takemusu Aikido ist kurz,  
überflüssige Bewegungen  
werden vermieden.*



v.l.n.r.: Bill Witt, 7. Dan, C. Mielke und Axel inden USA 2008.

#### Aikidotraining

Axel bietet Aikidotraining für alle Altersgruppen an, angefangen mit Kindern ab 5 Jahren, jugendliche Kurse ab 10 Jahren, Erwachsenenkurse und auch einen Kurs ab 45, der sich laut Axel immer größerer Beliebtheit erfreut. Des Weiteren finden regelmäßig Wochenendkurse in Frauenselbstverteidigung statt.

*Bei uns in der Grundschule lernt  
der Anfänger mit  
dem Jo und dem Bokken umzugehen,*

Waffentechniken sind fester Bestandteil jeder Unterrichtsstunde. „Bei uns in der Grundschule lernt der Anfänger mit dem Jo und dem Bokken umzugehen, es ist eine Integration mit den

waffenlosen Techniken, denn Aikido, wie es war und ja heute noch ist, ist ja aus den Waffenformen entstanden, obwohl da noch ein paar Waffen eigentlich fehlen würden. Aber hängen geblieben ist das Aikido beim Jo und beim Bokken, und Saito Sensei hat uns das wunderbar vermittelt, wie der Ursprung in Iwama war.“

Es wird immer wieder darauf hingewiesen, dass die waffenlosen Formen in den Waffentechniken ihren Ursprung haben. „Beim Shomen uchi zum Beispiel, dem geraden Schlag, ist es dasselbe, als wenn ich mit dem Schwert aufziehe, es ist gradlinig. Und so ist es beim Yokomen uchi, dem schrägen Schlag,

genau dasselbe. So baut sich das auf, und so ist auch die ganze Selbstverteidigung daraus entstanden.“

Das Takemusu Aikido ist kurz, überflüssige Bewegungen werden vermieden.

„Sicherlich haben wir auch großflächige Sachen dabei, das ist klar, aber wichtig ist, dass man am Anfang erst mal die Basis lernt, Standtechniken zum Beispiel, dass zwei Partner sich beim geraden Schlag, beim Shomen uchi, gegenüber stehen und die Hände kreuzen, als wenn wir beide zwei Schwerter hochziehen, um aus dieser Art Anfang eine Technik zu machen. Und später kommt das dann aus der Bewegung, Kio nagare, und daraus können wir dann die Form weiter ableiten und dann geht's auch spiralförmig weiter.“

## *Axel übt mit den Kindern einfache Formen, wie Iriminage, Tai no henko oder Shionage ...*



Axel unterrichtet Schüler...

Also der Eingang zum Beispiel beim Irimi, da gehe ich dann weiter um den Partner rum... oder Tenkan, ich drehe noch mal und gehe dann rein. Das zeigt sich dann nachher beim Randori. Das Iriminage kann man großflächig aufziehen, indem man den Partner weiterleitet,



aber man kann auch direkt Irimi, den direkten Eingang nehmen. Takemusu Aikido ist so aufgebaut, ich hab' es so gelernt und geb's auch so weiter. Es sind beide Formen möglich."

Axel fühlt sich der Tradition verpflichtet, aber er sagt auch: „Aikido steht nicht still! Man muss es immer wieder überprüfen, wieder beleben und neu entwickeln.“

### Kinder- und Jugendtraining

Das Kindertraining nimmt bei Axel einen Schwerpunkt ein. Es ist ihm wichtig, da die Kinder von heute die Schüler von morgen sind. Im Aikido Kinder zu trainieren sei jedoch nicht einfach, weil das Aikido sehr komplex ist.

So versucht Axel mit den Kindern einfache Formen zu machen wie Iriminage, Tai no henko oder Shionage. Nach seiner Erfahrung dauert es eine gewisse Zeit, bis sie den Weg finden, da man ...meine 5- bis 7-jährigen Schüler beginnen Kindern und nun mit dem Jo (Stock) zu trainieren. Jugendlichen erst einmal vermitteln müsse, dass der Schwerpunkt nicht der Kampf, sondern das miteinander Arbeiten und die Selbstverteidigung sei, zumal es im Aikido keine Wettkämpfe gibt.

„Ich bin mittlerweile soweit, dass meine 5- bis 7-jährigen Schüler jetzt sogar anfangen mit dem Jo (Stock) zu trainieren. Wir haben schon die ersten 10 Suburis gelernt mit dem Jo und wir

haben auch schon mal angefangen die 6 Jo Kata zu lernen. Also sie kriegen so langsam das Gefühl vermittelt, was Aikido ist.

Und bei den älteren Schülern, ab 10 Jahren... also man sieht, dass ich da unterteile... setzt man natürlich voraus, dass die Schüler ein bisschen weiter sind vom Verstehen her... und da geht es dann schon richtig zur Sache. Es werden Schwerttechniken gelernt, Stocktechniken, ab und zu auch mal Tanto dori, also Messerabwehr, leichtes Randori..., wobei das Ziel ist, dass sie lernen ein Körpergefühl entwickeln, richtigen Angriff... und eben auch den ganzen anderen Umgang im Aikido, die Tradition, die Achtung vorm Lehrer, die Achtung vor der Kamiza und, und, und... so baut man sich eine Basis auf. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass es Kinder sind, und eine Stunde Aikido-Training voller Konzentration klappt bei den Kleinen meistens leider nicht.

*...meine 5- bis 7-jährigen Schüler beginnen nun mit dem Jo (Stock) zu trainieren.*

Wir machen dann ein bis zwei Spiele und dann ist die Konzentration wieder da, um mit dem Aikido fortzufahren. A und O ist bei den Kleinen die Fallschule: vorwärts rollen, seitwärts rollen, freier Fall, das können schon die Kleinsten. Weiter geht es mit der Grundschule: Morote dori - Kokyu ho oder Katate dori - Ikkyo, wobei die Kleinen manchmal Schwierigkeiten haben, aber auch das lernen sie mit der Zeit.“