

Sonia Luron

Niemals mehr in meinem Leben war ich so entspannt wie in Japan.

Sonia Luron lebt heute in Baden-Württemberg in der Nähe von Hemsbach, dort leitet sie mit ihrem Mann das Aikido-Training im Ortansässigen Verein, dem Budoclub Hemsbach (<http://www.bchemsbach.de/>).

Die junge Mutter steht neben ihrer genialen Baby-Schaukel, in einer Wohnung, aus der die Familie so bald wie möglich ausziehen muss, denn ein Teil der Wände dieser neuen Wohnung sind feucht, wahrscheinlich weil am Dachbau gepfuscht wurde. So steht die Suche nach einem Haus bevor, der Traum, dieses mit einem Dojo zu vereinen, ist auch vorhanden...

Im März 1991, mit gerade mal sechzehn Jahren machte Sonia Luron in der Bretagne ihre Prüfung zum shodan (national). Diesen legte sie vor VDB [anm.: Vandroogenbroeck] ab. Sie blieb weitere fünf Jahre in ihrer Heimat, der Bretagne, um dann in Paris ein Kunststudium zu beginnen. Vorher hat Sonia zwei Jahre mit Jaff Raji trainiert. Schon er, meint sie, habe begonnen ihr Aikido zu korrigieren. Dann in Paris, habe sie bei Jacques Bardet weitertrainiert, aber auch dort musste sie von „Vorne“ beginnen – es sei schwierig das Dojo zu wechseln, denn obwohl das alles Schüler von Toshiro [anm.: Suga] seien und „oben drüber“ natürlich Tamura stehe, so haben doch alle ihren eigenen Stil, und so musste sie jedes Mal aufs neue

beginnen. Bei Jaff – „dein ukemi ist nicht gut“ – und Bardet sogar mit dem „ukemi“...

Auf meine Frage, wer für sie denn prägend gewesen sein, wird das von ihr zweifelsfrei mit Bardet beantwortet, eben die acht Jahre bei Jacques – die zwei Jahre bei Jaff seien nun einmal zu



kurz, und bei Bertrand sei sie zu jung gewesen, zwischen ihrem 12. und 19. Jahr...

Die Jahre bei Jaff und Jacques seien heftig aber erfahrungsreich gewesen – die Schwierigkeit lege in dem Vergessen, dass was Jahre gelernt und vom Körper übernommen wurde, zur Seite zu schieben und Neues zu lernen...

Ich wende ein, dass dies ein gutes Konzept sei, was einem erlaube, mit dem neuen Schüler eine intensivere Form der „Aikido-Kommunikation“ aufzubauen. Das vermag sie aber nicht zu

beurteilen, weil sie sich selbst eher als „verschlossen“ bezeichnet. Diese Introvertiertheit habe sich erst jetzt gemildert. Mit ihrem ersten Lehrer sei sie noch heute per Sie. Das sei eben ihr Naturell und ihr Problem, nicht das der Anderen, aber ihre Zurückhaltung habe sie sicherlich gebremst.

Da die beiden, Jaff und Jacques Idealisten seien, sei es von Anfang an streng gewesen – „es wurde gleich hart geworfen“ – intensiv. So entwickelte sich Aikido neben dem Studium zu ihrem Lebensinhalt. Sie lehnt sich ein wenig zurück und sagt: „Wenn ich mich betrachte, mich selbst sehe, dann bin ich mit Aikido groß geworden – schließlich ab dem 12. Lebensjahr“.

Ich möchte wissen, ob denn die Methode, mit jungen Menschen hart zu arbeiten gut sei? Darüber könne sie nicht viel sagen, sagt sie, weil es Ihre Erfahrung sei, sie wisse nicht, wie es anderen damit gehe – und so jung sei sie da auch nicht mehr gewesen, denn bei Jacques sei sie 21 Jahre gewesen und als 17 oder 18-Jährige hatte sie am Anfang bei Jaff nur zweimal die Woche trainiert. Und erst zum Ende dann fast täglich. Eigentlich habe sie bei Bertrand, mit 13 an dem Erwachsenen-Training teilgenommen und das sei intensiv aber nicht hart gewesen, im Gegensatz zu dem von Jaff und Jacques, welches intensiv und hart gewesen sei.

Sie kommt wieder auf meine Frage zurück und sagt, dass man Kinder nicht soviel trainieren lassen sollte, denn sie habe sich mit 15 Jahren einen Ischias-

...es geht immer um meinen Körper

vorfall eingehandelt, diesen würde sie 100 pro der Trainingsintensität zuschreiben, denn sie wären bei Bertrand eine Kerngruppe gewesen und da habe es kein „Zurück“ gegeben – auch wurde kein Unterschied zwischen Männlein und Weiblein gemacht, was der Intensität des Übens seinen Stempel aufdrückte. In diesem Alter sei eben das Knochengestüt noch nicht so stabil... aber dafür kenne sie nun Ihren Körper sehr gut.

Um Aikido machen zu können, musste Sonia, wie alle Kinder das unpädagogische Ziel der Eltern erfüllen: Gute Noten = Aikido – keine gute Noten = kein Aikido. [gute Noten = assez bien – ziemlich gut, wird meistens ab 12/20 in Frankreich akzeptiert]

...für den BE (Lehrerlaubnis) musste ich – wieder einmal mehr – unseren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten studieren ...

Ich möchte erfahren, wie es dazu kam, dass sie heute mehr auf Ihren Körper achtet. Das kam, meint sie, weil der Körper niemals eine Verletzung vergisst, und alle Verletzungen würden im Alter erneut aufkommen – das habe auch Toshiro [Suga] gelehrt. Ihre Stimme hebt sich ein wenig, der Atem wird hörbar, als sie mir erzählt, dass sie eine sehr schwere Verletzung erlebt habe, eigentlich sei sie nur knapp mit dem Leben davon gekommen! Da sei ihr bewusst geworden, dass es sich bei ihr immer um den Körper drehe – im Studium, dort habe sie immer Körper

gezeichnet – im Aikido geht es eigentlich nur um den Körper, ...

Nach einem längeren Atemzug sagt sie, - und man erkennt, dass das immer noch ein akutes Thema ist, den sie spricht auf einmal mit einer leicht belegten Stimme – sie habe einen schweren Autounfall gehabt, auf der Rückfahrt von einem Lehrgang. Scheinbar unbewusst geht der rechte Arm zur Babywiege und versetzt diese in eine stille Bewegung. Ihr Mann habe auf dem Beifahrersitz geschlafen, sie fuhr, denn sie war nicht müde, weil sie wegen einer Schwangerschaft nicht mittrainiert habe, der Fahrer eines entgegenkommendes Fahrzeuges verlor die Kontrolle über seinen Wagen – dann lag Sonia für Monate im Krankenhaus.

Noch heute, nach über zwei Jahren

könne sie kein seiza machen – die gesamte Beweglichkeit des Unterkörpers sei immer noch nicht wieder hergestellt, das Beugen gehe nur zu 80%. Sie wiederholt es, „ja es geht immer wieder um meinen Körper, jetzt noch intensiver“. Jetzt aber sei eine vollkommen andere Körperarbeit erforderlich, die auf Vermeidung aller Verletzungen ausgelegt ist. Denn in dieser Phase kann sie sich keinerlei Verletzung „leisten“. Zumal sie immer noch ihren Körper „wieder aufbauen“ muss. Ihr erscheint es, als müsse ein großer steiler Berg erstiegen wer-





den – diese neuen Bewegungen zur Erhaltung der körperlichen Position, mit Muskelaufbau, gepaart mit der so wichtigen Entspantheit, zur Dehnung, zum Fortschritt – man spürt es, dass Sonia diesen gerne schneller erreichen möchte. Es sei sehr schwierig, sagt sie erneut, und der Arm bewegt sich wieder zur Babywiege.

Ich wende ein, dass es doch wohl äußerst schwierig sei, dass Vermeiden von Verletzungen zu erlernen, zumal die meisten Aikidolehrer eher zu wenig Kenntnis über Anatomie und somit über den gesamten Bewegungsapparat hätten – en gros würde intuitiv gelehrt. „Ich habe“, sagt sie, „schon in Frankreich zusätzlich meinen ‚brevet d’etat‘ [Lehrerlaubnis] ersten Grades erworben“ – in Deutschland gibt es

nichts Vergleichbares – „für diesen musste ich – wieder einmal mehr – unseren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten studieren, dieses kommt mir jetzt sehr zu Hilfe.“ Im gleichen Atemzug drückt sie ihre Verwunderung darüber aus, dass in Deutschland Übungsstätten, Dojos eröffnet werden dürfen, ohne die geringste Ausbildung. Sonst, im Sport, wäre es für Trainer oder Übungsleiter unmöglich ein Training ohne Ausbildung anzubieten. . . . Ich winke mit beiden Händen ab, und wir entscheiden uns, dieses Thema nicht zu erörtern.

So landen wir in unserer Unterhaltung bei Yoga – ich erzähle Sonia, dieses habe ich früher gerne im „Sonntagstraining“ integriert, die darin erzielte Entspannung, verknüpft mit Aikido-techniken eröffnen unerahnte intrin-

sische Wirkungen. Sonia Luron, erklärt mir, dass sie zwar schon früher mit Yoga in Berührung kam, aber erst in der jüngsten Vergangenheit, die Dehnungsübungen des Yogas zu schätzen kennen lernte – bis zur Entspannung aber sei sie noch nicht vorgedrungen. Sie hält das oftmals fehlende Dehnen im Aikidotraining, vor allen, was sie in Vereinen sah, als einen großen Mangel, denn es würde den kleinen, inneren Verletzungen die Tore öffnen. „Die Wichtigkeit des Dehnens sehe ich tagtäglich bei meinem zwei Monate alten Sohn“, sagt sie, „er dehnt sich mehrmals am Tag, genüsslich“.

Man unterschätzt das Dehnen in Verbindung mit der Atmung, leider würde dieses auch in Frankreich vernachlässigt, weiß sie zu berichten – denn die Muskeln würden sich im Zusammenspiel aus Dehnung und Atmung automatisch entspannen. Und sie weiß, dass das der gesuchte Punkt im Aikido ist, aber leider würde er nichtgeradlinig angegangen, nicht zielstrebig gesucht im Training – vielleicht fehlt es an der Geduld, meint Sonia.

Sie weiß wovon sie spricht, denn bedingt durch ihren Unfall war selbst ein Sitzen nicht möglich, nur zirka 30° konnte sie ihren Körper aufrichten, 90° waren das Ziel, damit wenigstens ein Sitzen möglich war – so wurden, nach dem Krankenhausaufenthalt, kurzerhand dem Tisch die Beine abgesägt, so war sie gezwungen sich hinzuknien, sprich die Knie zu bewegen, denn auch diese waren stark verletzt. So mussten vor allem die Sehnen wieder gedehnt werden. Was, wie jeder weiß,

*Ihr Aikido ist ein Anderes... .. dies
erfordert von den Übenden
ein hohes Maß an Disziplin...*

eine langwierige Geschichte ist, von den Schmerzen einmal abgesehen.

Vorher war sie sehr gelenkig, folglich bewegte sie sich entsprechend im Training, was sie auch von den Schülern verlangte, doch das gefiel vielen im Dojo, welches sie und ihr Mann übernommen hatten, gar nicht. Dort war man es schlichtweg nicht gewöhnt ein wenig mehr „an sich zu arbeiten“. Durch die erzwungene Arbeit nach dem Unfall, weiß sie nun, wie sie „schonender“ die Schüler „zum Dehnen“ bewegen kann. Ihr Ziel ist, dass die Übenden soweit kommen, dass sie beginnen, sich endlich „frei zu fühlen“ – dass eine Bewegung kein Stöhnen, sondern Freude hervorruft. Aber, um die Ausdauer und die Bewegung „schonend“ – damit es fast unmerklich geschieht – zu fördern, dazu bedarf es eines überlegten Kalküls. Aber, meint sie, „es kommt“.

*...wenn ich meine ein **Signal** zu verspüren,
dann akzeptiere ich das, und teile ein,
kalkuliere mein Vorhaben ...“*

Wir sprechen über diverse Ungereimtheiten, wie die Einschätzung eines Trainers – die Verständigung zwischen Lehrer und Schüler, und deren Interpretation – Fehleinschätzung, Erwartungen und deren Bilder...

Als ich sie nach ihrem 3. und 4. Dan frage, lacht sie los. Sie erinnert sich, dass sie mit 17 bei Tamura Sensei angetreten ist um den Aikikai-Grad zu erwerben. Er gab ihn ihr aber nicht, weil sie

noch zu jung war – so habe sie, als sie den 3. Dan National hatte, dann die Aikikaigrade bei Tamura nachgeholt. Sie weiß aber auch zu berichten, dass letztthin Tamura alle unter 25 Jahre habe durchfallen lassen. Der Zufall wollte es, dass sie mit exakt 25 Jahren zu ihren shodan angetreten ist, diesen und ihren nidan machte sie in Lesneven – ein jährlicher Sommerlehrgang. Den sandan später in Paris. Den 4. Dan Aikikai konnte Sie nicht ablegen, weil sie schwanger war. Dieses Kind verlor sie aber im siebten Monat bei dem Autounfall.

Nun hat sie, wegen ihrer inneren, biologischen Uhr, ein wenig Bedenken, sie sei, sagt sie, immerhin schon 34. Jetzt hat sie wieder ein Ziel, den 4. Dan Aikikai... die Geburt ihres Kindes im Januar hat dieses ein wenig „zurückgestellt“ – aber das Ziel ist da. Im Augenblick, fährt sie fort, „habe ich ein gutes Gefühl. Auch höre ich jetzt mehr auf

meinen Körper, wenn ich meine ein Signal zu verspüren, dann akzeptiere ich das, und teile ein, kalkuliere mein Vorhaben ...“

Im Augenblick seien sie und ihr Mann in einem „Beobachtungsprozess“. Auch haben sie ihr Leben in Deutschland, mit allen Erlebnissen reflektiert. Am Anfang waren sie im Ruhrgebiet wo sie teilweise keine Dojos fanden – dann haben sie sogar Jodo und Iaido trainiert, um überhaupt trainieren zu



können. Sie haben einige Stile gesehen, und versucht dort mit zu trainieren – als befriedigend empfanden sie es aber nicht. 2004 führte sie der Beruf in den Süden Deutschland. Unweit ihres Wohnortes fanden sie einen Verein, in dem auch Aikido angeboten wurde. Dort trafen dann aber Welten aufeinander, der Trainer hatte einen ihr nicht klaren Stil, auch empfand sie, dass die Schüler keine große Ambition für Bewegungen hatten – es kam so weit, dass sie Angst um ihr Aikido hatte, eigentlich versteht sie nicht, wie man so trainieren kann... Trotzdem bot ihr der Trainer 2005 an, eine von drei Trainingseinheiten zu übernehmen. Ein Teil der älteren Übenden war wenig begeistert, auch wandten sich einige ab. Der Zufall wollte es aber, dass der Trainier ins Ausland ging, und so konnten sie anfangen die Gruppe „auf Fordermann zu bringen“, aber das

*...dadurch bekomme ich einen kleinen Adrenalinschub, und der ist mir wichtig, der bringt mir **Geschwindigkeit**...*

braucht viel zu viel Energie und Zeit... Sie weiß aber auch, dass es von den Übenden ein hohes Maß an Disziplin erforderte, „diese Umstellung“ mitzumachen – „aber“, sagt Sonia, „sie sind geblieben, die Schüler haben gespürt, dass wir ‚neuen Besen‘, nicht nur fegen, sondern, dass wir ihnen ihren eigenen Körper näher brachten, dass sie sich nun freier bewegen...“. Weiter sagt Sonia, haben sie allerlei Schlimmes gesehen, was als Aikido „angeboten“ wird – nun weiß sie genau, wie es werden muss, und wie es nicht sein darf – auch deshalb die Beobachtungsphase.

Der körperliche Schaden durch den Unfall nagt sehr an ihr, sie sei immerhin schon 34 und nun wieder „fast von vorne zu beginnen“ sei nicht sehr

Sonia und Joachim vermittelt wird – es sei ein gutes Gefühl, wenn die Schüler sich wohlwollend darüber äußern.

So hofft sie für sich selbst, dass sie spätestens in drei bis vier Jahren wieder freies ukemi ausführen kann, denn das sei noch nicht möglich – „für mich“, sagt Sonia, „ist dies aber wichtig, dadurch bekomme ich einen kleinen Adrenalinschub, und der ist mir wichtig, der bringt mir **Geschwindigkeit**...“ Ich wende ein, dass die Geschwindigkeit sicherlich ihre Berechtigung habe, dass sie aber auch hinderlich sein kann, denn wir brauchen die Ruhe um effektiv und entspannt sein zu können. Das will sie gerne glauben, sagt sie, wir hätten aber auch nicht

*„Aber es beeindruckt mich immer wieder, wenn ich **Tamura** sehe, es gibt eben verschiedene Stufen“.*

spannend, trotzdem, sagt sie, sehe sie dieses durch eine, wenn auch „kleine“, positive Brille – sehe es als eine Lernphase an, die es ihr ermöglicht, trotz ihres Alters ruhig auf die Umstände zu reagieren und ruhig sich selbst zu disziplinieren und ebenso ruhig die Schüler zu führen. Manches mal empfindet sie eine kleine innere Unruhe, geht es ihr nicht schnell genug, aber sie weiß, sie muss Zeit und Raum zur weiteren Entwicklung der Schüler zulassen – allein für eine Umdenkphase muss ein Lehrer Zeit lassen. Ein kleinen Erfolg sieht sie darin, dass die Schüler es als positiv sehen, was ihnen von

das gleiche Alter – und deshalb will sie das jetzt noch auskosten können... (sie muss laut lachen)

„Aber“, sagt sie, „es beeindruckt mich immer wieder, wenn ich Tamura sehe“, sie nickt unmerklich, und sagt weiter, „es gibt eben verschiedene Stufen“.

Ich möchte gerne wissen, ob sie in dem deutschen und dem französischen Aikido Unterschiede sieht. Jedenfalls löst die Frage bei Sonia Luron ein heftiges Lachen aus. Sie weiß aber sofort zu berichten, dass es in Deutschland Spaß machen muss, um akzeptiert zu werden, und in Frankreich sei



Maître Tamura – La colle s/Loup. Photos: Aikidojournal©

Aikido als Arbeit angesehen – es wird sehr ernst genommen in Frankreich und sie wendet ein: „Vielleicht ein bisschen zu ernst und in Deutschland zu locker“. Die Leute der FDAV, meint sie, seien schwierig in Schwung zu bekommen, sie habe nichts dagegen, dass es sanft und locker sein soll, aber es muss eine gewisse Konsequenz gepaart mit Rhythmus da sein, und das ist dort fast nicht zu finden. Von Asai weiß sie nichts, da sie ihn nicht erlebte, nur einige seiner Schüler. Shinki Renko [anm.: M.D. Nakajima] könne sie auch nicht beurteilen. „Tja“, sagt sie, „und den Franzosen fehlt die Flexibilität, sie sind auch oft ein wenig zu hart – sie arbeite nicht mehr gerne mit Franzosen, sagt die Französin, dieses ewige Korrigieren ist unschön, ja regelrecht lästig. Sie wollen meistens stark und gut sein... Man fühlt sich immer beobachtet...“ Sie könne in Deutschland stressfreier arbeiten, wegen der lockeren Art, sagt Sonia. Adäquat sieht sie das Verhalten im Sprachlichen, hier in Deutschland würde sie nicht, oder so gut wie nicht korrigiert, ja man würde ihr sogar sagen, sie spreche gut – in Frankreich ist ihr Eindruck, habe man noch nicht richtig angefangen und schon würde man korrigiert, so, als

...sie arbeite nicht mehr gerne mit Franzosen, sagt die Französin, dieses ewige Korrigieren ist unschön...

sei es eben nicht gut genug – das sei schade, es bremse alle Aktivität. Nach kurzer Überlegung, sagt sie, „meine Persönlichkeit kann sich in Deutschland mehr öffnen“. Sie hebt leicht die



Schultern und meint, „eine Mischung aus diesen beiden so unterschiedlich Verhaltensweisen wäre einfach nur gut, würde viele Vorteile bieten“.

„Diese Mischung ist auch bei dem Training gut“, antwortet sie auf meinen Einwand, dass da vielleicht die intrinsisch Motivation „juwasa“ gut wäre – so wendet sie die Methode, die

auch Jacques [Bardet] am Ende des Trainings pflege, an, sprich, die letzte viertel Stunde juwasa üben zu lassen. „Das fördert den Rhythmus. Selbst für den Anfänger ist es so möglich, seine

geringen Kenntnisse rhythmisch aufzubauen und zu variieren, und nicht nur auf den Lehrer schauen, sondern Initiative ergreifen. Auch, und das ist nicht unwichtig, kann der Lehrer besser auf den Schüler schauen, um im nächsten Training da anzuknüpfen... Das ist eine wunderbare Methode.“

„Außerdem“, fährt sie lächelnd fort, „gibt es so etwas Stress auf den Tatmai, das ist wichtig, denn wenn die Schüler wissen was kommt, dann flacht ihre Aufmerksamkeit ab“ – „Pierre [anm.: Congard] liebt es“, sagt Sonia weiter, „wenn er hier einen Lehrgang gibt, erst einmal Stress auf der Matte zu verbreiten...“. Der Mensch achtet auf Sicherheit, ja er hegt sie, aber für dieses Erlernen benötigen wird eine

Im Budocenter in Kyoto, war es eher der mu-stil gewesen, und statt des kamiza, hätte die japanische Flagge die Wand geziert...

Destabilisierung, meint Sonia, auch ohne Neugierde ginge es nicht. Die Bequemlichkeit ist trügerisch.

So möchte ich gerne wissen, ob sie deshalb nach Japan ging. Sie erklärt aber, dass es mehr als ihre Neugierde war, denn als Grafikrestauratorin habe sie schon lange ihre Liebe zu japanischen Hängerollen und Stellschirmen entdeckt. So führte sie der Weg in ein traditionelles japanisches Atelier in Kyoto, zu einem drei monateigen Praktikum. Denn bereits in ihrer Diplomarbeit beschäftigte sie sich mit und um japanische Reispapierrestaurierung. Mit leuchtenden Augen erzählt sie, dass sie zwei Monate in dem Atelier gearbeitet habe und einen Monat sei sie Touristin gewesen. So habe sie die ersten zwei Monate im Budocenter in Kyoto trainiert – im letzten Monat aber, ihre finanziellen Probleme waren zu groß, konnte sie dort nur wenige Trainingseinheiten besuchen, denn diese kosteten jedes Mal 10-Euro... . Noch heute wundert sie sich, dass sie sich an die Namen der Lehrer nicht mehr erinnern kann. Ein wenig Glück hatte sie, dass sie eine Amerikanerin, die mit einem „Sensei“ verheiratet war, kennen lernte. Dieser hatte östlich von Kyoto, in den Bergen sein Dojo, dort wurde sie sehr nett aufgenommen. „Ja, die Beiden leben nun“, weiß sie zu berichten, „in den USA, wo er nun unter Yamada Sensei arbeitet“.

Ein wenig ärgert sie sich, dass es ihr nicht in den Sinn gekommen sei, im Dojo von Abe Sensei, in der Nähe von Osaka Fotos gemacht zu haben. Denn dort hingen Kalligraphien von Abe und O Sensei, und die Atmosphäre wäre

unglaublich, obwohl winzig klein, mit höchstens 30qm, wirke dieses Dojo, ja es strahle. „Die Erinnerung“, sagt Sonia, „wie dort mein shomen korrigiert wurde, das spüre ich noch heute, das muss mehr sein als ein Souvenir, irgend etwas hat mich da berührt – ganz anders, als das was Tamura macht.“

Im Budocenter aber, wäre es eher der mu-stil gewesen, und statt des Hotels (französischer Ausdruck für: kamiza), hätte die japanische Flagge die Wand geziert, auch die ihr bekannte Etikette habe es dort nicht gegeben. „Dort wurde wahnsinnig schnell trainiert“, sagt sie, und fährt fort, „die Schüler brachten auch ihre Kinder mit ins Dojo, die spielten während des Unterrichts, die Atmosphäre war sehr entspannt, wenn auch ein wenig chaotisch, auch wurde geredet, und am Ende des Unterrichtes wurde der Hakama nicht gefaltet, aber die Matte wurde gewissenhaft gereinigt.“

Ein Lächeln überzieht ihr Gesicht, die Erinnerungen scheinen vor ihrem inneren Auge Revue zupassieren, sie sagt dann:

„Nach dem, nicht ganz leichten achtstündigen Arbeitstag, denn diesen musste ich im seiza verbringen, habe ich noch gerne einen Tempel besucht.

Alles machte ich mit dem Fahrrad, denn die Schmerzen waren fast unerträglich. Saß ich im Schneidersitz, dann

hatte ich Schmerzen von der Hüfte zu den Knien, saß ich im seiza, dann hatte ich Schmerzen von den Knien zur Hüfte, einfach unglaublich. Aber fit war ich zu dieser Zeit, denn ich fuhr viele Kilometer täglich mit dem Rad.“ Scheinbar spontan entweicht ihr: „Gerne würde ich dort leben“.

Kyoto die Stadt der alten Tempeldächer. Unter ihnen wird Zen-Buddhismus gelehrt. Es ist die Lehre vom Hier und Jetzt. Dort kann man sich in seiner Arbeit verlieren, was wohl jeden Menschen glücklich macht.

Zwei Schnellzugstunden weiter, 500 Kilometer östlich, liegt die Hauptstadt Tokio, dort war Sonia Luron nicht – aber Joachim [J. Frank, ihr Mann] hat dort, 2 Jahre, von 1995 - 96 im Honbu-Dojo trainiert. Wenn sie heute die Möglichkeit hätten, dann gingen sie beide ins Honbu Dojo, sagt sie. Sie korrigiert sich aber zugleich, und sagt mit einem leicht verzerrten Gesicht, „aber wir waren Gast, das ist etwas anderes in Japan. Sie waren zwar sehr nett,

aber ...“ – sie ist sich der kollektiven Gesellschaft [anm.: Im AJ veröffentlichte Gespräche über die japanische Kollektivegesellschaft z. B. 34D] bewusst.

Ihr Blick schweift ein wenig durch den Raum, sie blickt wohl in der Zeit zurück, dann sagt Sonia: „es war



... in Japan war ich, trotz aller Einschränkungen frei.

schon ein wenig ‚japanisch langweilig‘, denn in ihrem Praktikum durfte sie nur wenig machen, mal unter Aufsicht Papier schneiden, den Klebstoff aus Weizenstärke anrühren, mal Hand anlegen, um ein wenig zu restaurieren, aber ansonsten beobachten, beobachten und beobachten... – die letzten zwei Wochen bestanden nur aus, im ‚seiza sitzen‘ und beobachten.“ Sie wiederholt ihre Aussage, „sehr langweilig“. Dann sagt sie, „andererseits war ich frei, ich hatte nur ein kleines Zimmer, wenige Bücher, wenig Kleidung, einen Tatamischlafplatz, eine gemeinsame Toilette, ‚das war es‘. Hier

haben wir so viel, das bremst in jeder Hinsicht. Als ich von Japan zurück in Paris war, besuchten mich viele Leute, ich denke es lag daran, das ich vom Gesicht her so entspannt war. Nicht mehr verschlossen. Nach zehn Tagen Paris, war meine alte Maske aber wieder da – niemals mehr in meinem Leben war ich so entspannt wie in Japan. Aber ich habe auch eine unfreiwillige Diät gemacht, als ich ankam waren für eine Woche die Geschäfte geschlossen – die letzten zwei Tage der ersten Woche, hatte ich kein Geld mehr um Essen zu gehen, das Geld verflüchtigt sich schnell in Japan – in der letzten

Woche habe ich nur einmal am Tag gegessen und die letzten drei Tage... nun es war dann meine Entscheidung, es war der Wunsch, Souvenirs kaufen zu müssen... – das wenige Essen war aber gut, das setzte Energien frei“. (sie lacht auf) ■



Ajisai (Hortensien) am Meigetsu-in-Tempel in Kamakura-so. Zusammen mit dem Regen erzeugen diese Blumen eine typische japanische Szene für diese Jahreszeit.



Minazuki/Minatsuki – Juni (Monat des Wasser)

水無月

Für etwas sechs Wochen bricht die Regenzeit über die japanische Inselkette herein, außer Hokkaido im Norden. Der Monat Juni gehört auf jeden Fall zu dieser Zeit. Das japanische Wort für „Regenzeit“ ist *tsuyu*, und der Beginn wird *nyubai* oder *tsuyu-iri* genannt.

Das Zeichen 無 (na), welches als 水無 eigentlich wasserlos bedeutet, wird hier phonetisch als Umlaut des Possessivpartikels *no* verwendet.