

Kurt Bartholet

Als Uchi Deshis lebten und trainierten wir dort in einer kleinen Gruppe wie zu alten Zeiten in der japanischen Tradition. TEIL2

‡ Für jemand, der Etwas erfahren möchte, ist Iwama nicht geeignet?

Es kommt wahrscheinlich immer auf die momentanen Lebensumstände an, was wir wie, wo wann erfahren können und für was wir offen sind. Ich habe mich oft gefragt was gerade mich damals nach Iwama zu Saito Sensei geführt hat. Ich hätte auch im Hombu Dojo landen können oder in einem Zen Kloster. Mein Weg führte mich aber in diese traditionelle ländliche Gegend von Iwama in das alte Dojo von O'Sensei und das war gut so. Als Uchi Deshis lebten und trainierten wir dort in einer kleinen Gruppe wie zu alten Zeiten in der japanischen Tradition. Das Leben damals in Iwama war sehr einfach, weit weg von der modernen Hektik. Das Training umfasste das ganze Leben, 24 Stunden, für Privatsphäre war kaum Raum. Früh morgens meditierten einige, vor dem morgendlichen Waffentraining musste der Aiki Shrine gepflegt werden. Nach dem kurzen Frühstück arbeiteten wir mit Saito Sensei im Wald oder im Garten. Der ganze Tag war immer voll ausgefüllt. Nachmittags hatten wir unsere freie Zeit in der wir frei trainie-

*Das Uchi Deshi-Leben
war ähnlich
wie in einem Zen-Kloster*

ren konnten oder in der ich mit zwei meiner Freunde jeweils täglich auf den Atago san rannte. Das Uchi Deshi-Leben war ähnlich wie in einem Zen-Kloster: Rückzug, Training, arbeiten

und bei sich selbst sein.

Anschließend an die Zeit in Iwama trainierte ich bei Bruce Klickstein in Oakland, [siehe Aikidojournal 55D] und lebte dort als Uchi Deshi für drei Monate mit Ethan Ben Mair, der später Aikikai Israel gegründet hat im Dojo. Die Umgebung war ganz anders, ich war zurück in einer städtischen Umgebung, wo die Ruhe sich auf den inne-



(C) 2008 Horst Schwickerath, www.aikidojournal.eu

ren Raum des Dojos beschränkte. Im Training kam zudem eine athletische Dynamik hinzu die mich anfänglich an meine Grenzen brachte. Es hatte etwas von Leistungssport, wir starteten mit 100 Rollen vor und zurück und trainierten in diesem Stil die ganze Zeit was zu einer ungemeinen physischen und psychischen Leistungsfähigkeit führte. Der Schwerpunkt des Trainings bei Saito Sensei wie auch bei Bruce Klickstein lag mehrheitlich auf technischer physischer Ebene. Die innere Arbeit - meditative spirituelle Arbeit - war jedem

Einzelnen überlassen. Von einem alten Trainingsfreund, der früher Schüler von Donn F. Draeger (1922-1982) war, welcher mehrere Bücher über verschiedene Aspekte der Kampfkünste geschrieben hat, erfuhr ich folgendes. Donn Draeger habe ihm erzählt, dass er die wahren Meister, die wirklich in einen tieferen Bereich vorgestossen waren nur in China kennengelernt habe und nicht in Japan. Ähnliches überlegte ich mir oft auch in Iwama - O'sensei öffnete einen Weg in einer andere Bewusstseins Ebene die wahrscheinlich nur die wenigsten seiner Schüler wirklich erfassen konnten. Jeder seiner Schüler erfasste aus seinen Möglichkeiten einen Teil des Ganzen. Saito Sensei bewahrte eine technische Tradition aus einer bestimmten Epoche mit der Gefahr dass diese Tradition zum Selbstweck wurde und Technik fast in eine Abhängigkeit führte. Saito Sensei vermittelte aber in diesem Bereich auch ein Wissen, einen Wert wofür ich ihm immer sehr dankbar sein werde.

‡ Hatten Sie nie das Bestreben wieder in den Zustand zu gelangen, bevor Sie in „diese Konzepte“ in Iwama zurück verfielen, sprich das bei den Sesshin im Kloster bei Pater Lassalle Erfahrene wieder zu erlangen?

Es ist sicher kein einfacher Weg, direkt ohne Umschweife in die Tiefe zu dringen, an die eigentliche Lebenssubstanz zu gehen wo wir der Sinngebung in einer anderen Dimension begegnen. Ja sicher diese Erfahrung war vielleicht eine der wichtigsten in meinem Leben und ich besuche deshalb auch weiter in regelmäßigen Abständen Medita-

Pater Lassalle hat ...betont dass es ... darum geht all diese Erfahrungen sinnvoll in unseren Alltag ... zu integrieren

tions - Seminare. Gegenüber der Form bin ich offen, es können Zen Sesshins oder Vipassana Seminare oder andere Seminare sein. Es ist in der Tat so, dass dieser Zustand nicht einfach bleibt, er muss immer wieder erarbeitet werden und man kann nicht in den Erfahrungen ausruhen. Wenn mein Berufsalltag es zulässt, ist das tägliche Sitzen Teil meines Lebens.

Ich spüre manchmal in mir die Sehnsucht, für längere Zeit in ein Kloster zu gehen um mich diesem inneren Prozess wieder völlig hinzugeben. Meine familiären

Verpflichtungen lassen dies im Augenblick nicht zu. Der Ort, die Form ist eine Sache, der Lehrer der einen begleitet, die andere. Die Begegnung mit Pater Lassalle war prägend und richtungsweisend in meinem Leben, solche Begegnungen erfahren wir nicht jeden Tag. Pater Lassalle hat nach jedem Sesshin auch immer wieder betont dass es am Ende darum geht all diese Erfahrungen sinnvoll in unseren Alltag mit all den alltäglichen Herausforderungen zu integrieren. All diese Erfahrungen in den vergangenen Jahren, ergänzt auch durch meine therapeutische Arbeit, prägten natürlich, wie schon gesagt, auch mein Aikido in vielen Bereichen.

‡ Aber worin liegt die Schwierigkeit, dieses wieder zu erlangen. Ist das nur mit Meditation, also nicht mit normalen Training möglich?

Ich würde sagen, dass im Sitzen über die Einschränkung der äußeren Reizempfindungen erst ein innerer höchst-

persönlicher Prozess möglich wird. Zen Meditation führt wie durch eine Öse in eine innere Welt die von außen nicht sichtbar ist. Im Aikido ist ein anderer Prozess möglich, der sich nicht direkt vergleichen lässt. Wir bewegen uns, stehen mit anderen Menschen hautnah in Kontakt, reiben uns, lernen in der Begegnung über komplexe Koordinationsübungen und Techniken uns und den Partner kennen. Aikido umfasst die Gruppe, die Gemeinschaft in einer bewegten Form und involviert in eine intensive Gruppendynamik. Der Blick ist mehr nach außen

gerichtet, so wie er bei der Zen Meditation nach innen gerichtet ist: ich und die anderen. „Viele Wege führen nach Rom“. Bewusstsein kennt viele

Ebenen und Wachstum viele Wege und Methoden. Was für den einen im Augenblick der richtige Weg sein mag, ist es vielleicht für den anderen nicht. Menschen aus dem mittleren Osten, denen wir an unserem jährlichen Sommerlehrgang „Training Across Borders“ begegnen stellen sich im Aikido oft andere Fragen als wir hier in unserer kleinen „heilen“ Welt in Zürich. Wie auch immer, der Weg zum spirituellen Wachstum erfordert in allen Kulturen und Welten die gleichen Konse-

Aus Sicht der Anthropologie wissen wir dass der Mensch ein „Herdentier“ ist.

quenzen: es braucht die Disziplin und Kontinuität, Hingabe und Demut und die Bereitschaft zur Enthaltbarkeit zumindest für eine begrenzte Zeit. Im mittleren Osten kannte man die Wüstenmönche, die durch Askese und Enthaltbarkeit sich auf eine andere Bewusstseinssebene brachten; auch Jesus verbrachte 40 Tage in der Wüste. Im Osten und Westen besteht dieses substanzielle Wissen, der Weg dazu erfordert aber eine einschneidende Konsequenz und ist nicht der einfachste und bequemste Weg.

Ich meditiere und trainiere nicht mehr wie damals in Japan täglich. Aikido wie wir das heute in unserem Dojo trainieren ist



(C) 2008 Horst Schwickerath, www.aikidojournal.eu

Die erste Aikido-Generation in der Schweiz war stark von Nakazone Sensei beeinflusst...

Teil unseres Arbeitsalltags. Viele trainieren für ihr allgemeines Wohlbefinden und ihre Gesundheit eins bis zweimal pro Woche. Die Menschen suchen einen Ausgleich zu der täglichen Hektik, zu ihrem Arbeitsstress und wollen zur Ruhe kommen. Selbstverteidigung ist demzufolge nicht nur eine Ansammlung von Techniken, die helfen, sich

gegen Gesellschaft dringend nötig sind.

‡ Warum Iwama?

Das kann ich nicht genau beantworten. Ich hatte meine Berufslehre abgeschlossen und mein Leben stand vor mir und ich wusste nicht was ich machen sollte. Es war eine Zeit in der viele nach Indien

reisten mit dem VW Bus oder den lokalen Reisebussen. Es war eine politische Auf-

bruchzeit, es war ein Ausbrechen aus starren Traditionen. Ich erinnere mich, wie ich bei einem Freund zu Hause einen Globus entdeckte und ihn drehte, bis ich Europa fand. Ich guckte, was für Länder in Reichweite lagen, die ich mit meiner Vespa erreichen konnte und von denen niemand etwas wusste. Kurze Zeit später war ich über Spanien, Portugal, Marokko auf dem Weg nach Mauretanien, was zu einem ziemlich gefährlichen Abenteuer wurde. In Portugal kam ich 1975 im Norden in die kriegerischen Nachwehen der Revolution, wenige Monate später wurde mir mitten in der Wüste der Pass abgenommen wegen dem Krieg um die spanische Sahara und ich wurde sehr krank. - dort in der Wüste wusste ich gar nicht was los war, es gab keine In-

formation, keine Zeitung... ich war an Typhus erkrankt und lag mit hohem Fieber allein in meinem Zelt in der Wüste und wäre fast gestorben – ja es war meine erste Grenzerfahrung mit dem Tod und ich bin

dankbar dass ich wieder heil zurück gekommen bin.

Diese Erfahrungen führten mich sehr direkt in ein anderes Bewusstsein und lösten in mir eine Sehnsucht nach etwas Grösserem aus das ich damals noch nicht so genau benennen konnte. Nach meiner Rückkehr lernte ich Willy Frischknecht kennen und mit ihm das Aikido, etwas später traf ich in Zürich Freddy Jacot. Beide Lehrer eröffneten mir die Welt des Aikido und den Weg zum grösseren Verständnis unseres Menschseins. Die erste Aikido-Generation in der Schweiz war stark beeinflusst von Nakazone Sensei der weniger Wert auf Technik legte aber umso mehr auf spirituelle Entwicklung im Aikido. Diese unterschiedlichen Sichtweisen führten später leider zur Trennung und so zu verschiedenen Verbänden.

So komme auch ich immer wieder zu der Grundfrage, warum mache ich Aikido? – Es kann nicht Technik oder ein bestimmtes System sein, es muss ein lebendiger Prozess sein. Als Therapeut weiss ich dass ich nur im Prozess sein kann, wenn ich auch mit meiner eigenen Verletzlichkeit, meiner Schwäche in Kontakt bin. Ein Abspalten blockiert diesen Prozess und behindert mein vollumfängliches Sein. Im Aikido werde ich ständig mit meinen Schwächen konfrontiert und erlebe, wie ich das innere Gleichgewicht verliere. Es ist ein Prozess, den ich kenne der mir nicht mehr Angst bereitet, es geht im Bewusstsein darum mein Zentrum einfach wieder zu finden. Dieser Lernprozess der eigenen Verletzlichkeit ist nicht etwas was wir von unseren

Dieser Lernprozess der Verletzlichkeit ... lernen wir nicht von unseren Lehrern.

gegen äussere Angreifer zu verteidigen, es ist in unseren Breitengraden auch ein inneres Lernen um sich selbst gegenüber achtsam zu werden. Wie nehme ich mich in Raum und Zeit wahr, wie gehe ich mit mir und den anderen dabei um. Das Dojo bildet so auch eine Gemeinschaft Lernender, in der grundsätzliche emotionale Kompetenzen geübt werden. Unser Dojo ist für viele auch eine „Ersatzfamilie“ wo sichere Begegnungen möglich werden, ein Netzwerk welches Unterstützung im Alltag anbietet. Über all die Jahre erlebte ich auch immer wieder, wie Menschen übers Aikido zueinander gefunden, geheiratet und jetzt Kinder großziehen. Von daher erfüllt das Aikido-Leben im Dojo sicher auch viele sozialen Aspekte die in der heuti-



Aiki-Schrein, 1980 von K. Barthelet

*...trotz abklopfen ...
wurde weiter gemacht, wor-
über sich einige amüsierten.*

Lehrern so direkt lernen. Vieles an Dynamik im Trainingsprozess läuft automatisiert und unbewusst ab. Wenn wir auf der Matte trainieren, dann sind bewusst oder unbewusst immer Machtkämpfe im Gange. Der eine hat mehr technische Erfahrungen, der andere trainiert länger oder hat einen höheren Grad usw. Dies sind die bekannten Machtspiele, die uns einem grösseren Verstehen aber nicht näher bringen. Diese Dynamiken werden traditionell kaum transparent gemacht und werden Teil eines Trainingssystems, in dem wir munter über Jahre weiter trainieren ohne diese Dynamik ernsthaft zu hinterfragen.

Das konnte ich bei mir selber beobachten, ich habe über Jahre trainiert um technisch gut und um körperlich stärker zu werden. In Iwama waren viele stärker als ich und ich wurde weichgeklopft – trotz abklopfen im Festhalter wurde weiter gemacht, worüber sich einige amüsierten. Ein Machtprinzip das verführerisch ist und einen Lernprozess mit sich zieht. Folglich habe ich noch mehr trainiert, um mit der Zeit das Rad zu drehen. Ein ganz einfaches Spiel von oben oder unten, das aber emotionale und seelische Narben hinterlässt. Das können Sie in der kurzen Skizze der Stress-Matrix [Ausgabe 55D] sehen und so wunderbar nachvollziehen was auf emotionaler Ebene für Konsequenzen damit zusammenhängen. Als Aikido Lehrer scheint mir sehr wichtig, dieser Dynamik bewusst zu sein, sie auch womöglich offen zulegen um nicht eine endlose Retraumatisierung im Trainingsprozess zu wiederholen.



‡ Warum neigt der Mensch zu diesem: „Fertigmachen“?

Aus Sicht der Anthropologie wissen wir dass der Mensch ein „Herdentier“ ist. Wir wissen auch dass Herden einer ständigen Gruppendynamik unterliegen, durch welche die einzelnen Tiere untereinander durch eine Hackordnung ihre Stellung in der Herde finden. Artfremde Tiere finden keinen Platz finden und werden in der Regel getötet. Unbewusst streben wir Menschen nach einer „Herde“, was die Wirtschaft kommerziell gut zu nutzen weiss. Aikido ist eine Methode wo wir uns in einer Herde finden und somit

wohlfühlen können. Die Hackdynamik spielt aber auch dort mit und wird nur begrenzt durch die Rituale geregelt. Verhaltenskodex, Gradierungen, Sempai und Kohei, usw. ordnen die „Herddynamik“ und gestalten einen Schutzraum für den Einzelnen. Warum neigt der Mensch dazu, andere fertig zumachen? Wahrscheinlich, weil er sich der Hackordnung nicht entziehen kann und will. Er will, wenn immer möglich bewusst oder unbewusst nach oben kommen, um anthropologisch gesehen zu „überleben“. Auf zwischenmenschlicher, emotionaler Ebene vielleicht aber auch um die eigene Selbstunsicherheit zu überdecken und

Der Partner ... an dem ich mich poliere ...



Kurt Barthelt u. Willy Frickhnecht, 2008 - von K. Barthelt

so über Macht zu kompensieren oder was auch immer die Treibkraft dazu sein kann.

keinen Wettkampf, was bleibt ist die Begegnung. Der Partner wird zum Spiegelbild meines Selbst an dem

! Darf ich erfahren, was Aikidobewegungen gerade diesbezüglich für Prozesse anregen?

Es gibt in der Bibel das Gleichnis vom Kamel. „So wenig ein Kamel durch ein Nadelöhr kommt, so wenig kommt ein Reicher ins Himmelreich“. Wenn Reichtum das Endziel im Machtkampf ist so führt uns das nicht auf den eigentlichen Weg. Aikido kennt keinen Gegner,

ich mich poliere um immer klarer zu sehen wer ich wirklich bin. Weil die Begegnung im Aikido nicht von Sein oder Nichtsein geprägt ist, entsteht eine vielfältige Beziehungsqualität die ich selber immer wieder neu erlebe und entdecke. Ob im traditionellen Aikido oder im Aikicom, wo wir mit Managern arbeiten, oder in der Einzelarbeit mehr im therapeutischen Setting, erlebe ich immer wieder von Neuem, wie über die Aikido Methode die zwischenmenschlichen Dynamiken bewusst erlebbar gemacht werden und was daraus für ein Veränderungsprozess möglich wird. Es hängt davon ab, wie ich die Methode Aikido einsetze, meine Erfahrung überzeugt mich aber immer wieder von neuem von dem Lernprozess der durch dieses interaktive Medium möglich wird. Ein lebendiger Prozess von Ich und Du wird ermöglicht, ein Geben und Nehmen, das nährt und wachsen lässt.

Wir haben ja ein Interview vereinbart, nun gut ich habe ständig gesprochen und Sie hörten hauptsächlich zu, das war jetzt auch nicht so ausgeglichen. Sie haben aber mit ihren gezielten Fragen mich in einen Prozess gebracht, durch den ich mir wieder neu überlegen musste was es für mich eigentlich bedeutet. Sie haben mit wenigen Fragen in mir einen Prozess ausgelöst, mich in Bewegung gebracht, meine eigene Aikido Geschichte kritisch zu hinterfragen. Für diesen Austausch und diesen Prozess danke ich Ihnen. ■



v.l.M. Saito, Kishomaru Uehiba, G. Dohju u. der heutige Dohju - 1988 Photo:Kurt Barthelt

Auf Seite 46 sehen Sie einen historischen Zeitungsausschnitt