

*...es gibt nicht nur eine einzige Wahrheit ...  
...Tolerant zu sein, die Meinung eines  
anderen zu akzeptieren ...*

*Aikidojournal 63DE -3/2010*

Heute sitze ich im schneebedeckten Elsass (Département Haut Rhin) mit Michel in seinem neuen und geräumigen Haus mit Blick auf die Ruinen des Schlosses von Ferrette.

Michel ist seit einigen Jahren professioneller Aikidolehrer und nicht nur regelmäßig zu Lehrgängen in Berlin oder anderen deutschen, französischen oder schweizer Städten unterwegs, sondern nun auch als Dojo-Mit-inhaber in Reinach und Liestal/Basel in der Schweiz aktiv.

Er betreut auch viele Dojos in der Franche-Comté, sowie im Elsass in Guebwiller.

Auch ist er Technischer Leiter der Franche-Comté und der Bourgogne für die FFAAA (Französischer Verband für Aikido um Christian Tissier Sensei).

Ich möchte von Michel in Erfahrung bringen, wie sein heutiges Aikido von dem von 2002 unterscheidet? Ich bemerke sofort, dass er auf die Frage vorbereitet ist, denn er antwortet mir, dass der Unterschied nicht unbedingt in der Technik selbst liege, sondern eher in der Konzeption zu sehen sei. Als ich ihn in der Schweiz fragte, fühlte er sich ein wenig verunsichert und las das Interview aus 2002 nochmals – grosso modo war das Interview selbst aus heutiger Sicht für ihn ok, ja, er erkannte sich auch darin wieder, aber heute sieht er Aikido stärker aus der Sicht eines Lehrling. Dieses erlaube ihm, sein Ego so klein wie möglich zu halten und eine Aufmerksamkeit zu entwickeln, die ihm immer bewusster wird. Heute weiß er, dass er immer noch ein

suchender Lehrling ist und es bleiben wird. Das „Beschneiden“ des Egos, erlaubt es ihm, den Geisteszustand des Lehrling zu behalten, um weiterhin lernen zu können – um die Tools zu finden, die dafür nötig sind.

„Denn“, sagt er dann, „es gibt nicht nur eine einzige Wahrheit, sondern jeder hat seine eigene Vorstellung der Wahrheit, und der Wahrheit seines Aikidos. ‚Tolerant zu sein, die Meinung eines anderen zu akzeptieren‘, das heißt, die körperliche, aber auch die verbale Ausdrucksweise – wir sind ja im Aikido – zu akzeptieren. Wie gesagt, akzeptieren: ‚Zuhören, den anderen ausreden zu lassen – sprich den Mund zu halten und zu zuhören‘ sich ein wenig zu vergessen, sich selbst in den Hintergrund zu setzen, dies ist Arbeit am Ego.

Diese vergangenen zehn Jahre zwischen diesen beiden Interviews erlaubten mir es besser zu definieren, zu erleuchten – ich reifte. Es kommt einem unendlichen Polieren meiner Erkenntnisse gleich. Ich suche immer und ich werde immer suchen müssen. Die Suche geht in Richtung ‚Klarer sehen‘, ‚Klarer denken‘. Die Technik hilft mir, die Bewegung klar und präzise auszuführen – diese Klarheit in allem anwenden zu können, im Verhältnis zu den Anderen, in der Art mit den Anderen zu sprechen und zu handeln...

Es darf keine Mehrdeutigkeit im Verhältnis zu den Anderen entstehen. Heute versuche ich meine Technik so lesbar wie möglich für mich, aber auch für meine Schüler zu gestalten. Indem es keine Mehrdeutigkeit in der Technik gibt, um so weniger besteht diese

zu den Anderen – ich versuche diese Mehrdeutigkeit herauszunehmen. Die ist kein Geheimnis, diese Wahrheit ist meine heutige Wahrheit, aber sicherlich wird sie sich noch verdeutlichen.

Vor einigen Jahren, ich meine es war 2005, sah ich Christian Tissier bei einem Sommerlehrgang in Nîmes. Mir fiel auf, dass all seine Bewegungen sich geändert hatten – in den Techniken wurde die Führung des Ukes extrem betont, ja, wie in einem Lehrfilm vorgeführt. Ob diese Änderung Einfluss auf Michel genommen habe, frage ich ihn. Michel erklärt mir, dass Christian seit schon bald 25 Jahren sein Lehrer ist. Er weiß ihn sehr zu schätzen. Er hat viele Generationen von Aikidokas etwas beigebracht und auch seiner Generation, was ihn sehr erfreue. Er folgt ihm regelmäßig auf Lehrgänge, was ihn jedes Mal bereichert. Es ist für die eigene Entwicklung wichtig, ein solches Beispiel zu haben, sagt er mir.

Michel meint aber, dass es keine grundsätzliche Änderung in der Konzeption gegeben habe, aber er glaubt das Christian eine Person ist, die sich immer verbessern will und deswegen bleibt sein Aikido nie stehen und wird immer feiner.

„Kommunikation zwischen den Körpern, die richtige Distanz, die richtige Position des Winkel, es kommt einem Wahrzeichen gleich“, sagt er weiter. „Das ist eine Detailarbeit, die nur nach und nach zum Vorschein kommen kann. Der Eingang der Bewegung, während des irimis muss von Anfang

*Heute ist es wichtig im Aikido eine körperliche und psychische Entwicklung mit einem Anteil von Freude zu gewinnen...*

an klar sein, eindeutig. Es darf kein Zufall sein – eben Budo, aber ohne den Uke zu verletzen, denn der Uke gibt ja seinen Körper dem Tori zur Übung. Ich muss spüren können, dass ich auf dem martialischen Niveau – nach dem Eingang – den Uke unter Kontrolle habe, aber ohne ihn zu verletzen. Ich mag es nicht, den anderen Schmerz zu zufügen, es bringt mir nichts – aber die Aufmerksamkeit, die Technik, all dieses muss angepasst sein. Ich habe eine Technik, diese muss angepasst sein, trotz der Dynamik, die eine solche Technik mit sich bringt. Das Verhältnis, welches ich mit dem Angreifer aufbauen will, muss dem Kriterium des Aikidos entsprechen, im Sinne des Weges der Harmonisierung unserer beider Energien. Es ist z. B. für mich nicht angepasst, während einer abschließenden Haltetechnik jemanden eine sehr schmerzhaft Dehnung zu geben. Ich finde, das wäre nicht angepasst und ich sehe keinen Grund dafür.

*Aber die Dynamik und die Eindeutigkeit der Bewegung und der Position muss klar sein.*

Diese Art zu denken, hatte ich schon immer. Ein Anhänger eines aggressiven Aikidos war ich nie. Aber die Dynamik und die Eindeutigkeit der Bewegung und der Position muss klar sein. Man könnte sagen, dass wir Spaß bei der Arbeit haben können. Aus der Sicht eines Lehrers, aber auch als Praktizierender ist es wichtig fröhlich und glücklich zu sein, während des Praktizierens des Aikido. Durch das Lehren habe ich erkannt, wie wichtig das ist.



Das ist ein nicht unwichtiger Anteil an der Lehre, die Freude am Aikido zu vermitteln. Man kann natürlich aber auch nicht alle glücklich machen!

Heute ist es wichtig im Aikido eine körperliche und psychische Entwicklung mit einem Anteil von Freude zu

gewinnen, um die Schwierigkeiten des täglichen Lebens besser zu meistern. Aikido, aber auch das Dojo, muss ein Ort sein, der jedem ein Gefühl des „zu Hause seins“ vermittelt. Nach dem Kurs muss sich der Praktizierende besser fühlen, als vor dem Kurs – dies ist für mich als Lehrer wichtig.

! *Hast du schon einmal über die innere Arbeit nachgedacht? Was bedeutet sie für Dich?*

Als Lehrer denke ich immer daran, denn nicht nur die Technik ist maßgebend, sprich, nicht nur zu erklären: „Nun den Arm so oder so halten und drehen“, etc., sondern zu erklären was in mir abläuft. Es ist ein schwieriges Thema, für mich als Lehrer den Schülern zu erklären was ich fühle, was in mir vorgeht. Das setzt ein großes Vertrauen auf beiden Seiten voraus. Das wahrzunehmen, richtig zu erkennen und zu deuten ist schon für mich selbst eine Herausforderung ... Es sind Emotionen, die nicht einfach in Worte gefasst werden können, die ich vielleicht auch gar nicht in Worte fassen möchte. Ich bin mir da nicht immer sicher. Vielleicht liegt es auch daran, dass mir der soziokulturelle Kontext der Herkunft des Aikidos im Verhältnis zu unserer westlichen Kultur fehlt. Denn was steht hinter Konzepten wie hara, kokyū usw? ... Ich habe manchmal Probleme dieses zu definieren, obwohl ich schon oft in Japan war. Ich

*Solche Sinneswahrnehmungen  
suche ich heute eher  
als ich das früher tat ...*



bin kein Japaner, so ziehe ich es vor, mich mit meinen Worten aus der hiesigen Kultur auszudrücken, denn diese Worte beherrsche ich besser und so habe ich ein reines Gewissen.

Du fragst mich nach dem was ich genau fühle. Für mich ist die Sache der Vertikalität etwas Wichtiges – das Konzept des tenchi, das was das „Oben“ und „Unten“ verbindet. Darin nicht nur eine Stabilität, ein Gefühl der Bewegung zu finden, sondern eine Erkenntnis des Seins zu erfahren. Was erst einmal über den Körper wahrgenommen werden muss. Bei der Vorstellung des tenchi muss verstanden werden, dass das menschliche Wesen mit der Erde, aber auch mit dem Himmel verbunden ist, was eine Vertikalität darstellt. Die Vertikalität ist im Aikido äußerst

wichtig, denn diese ermöglicht mir, eine Freiheit der Bewegungen meines Körpers, ebenso wie eine gerade Haltung, die mir eine optimale Übersicht über meiner Umgebung erlaubt, aber auch das Setzen der Füße wird durch eine exakte vertikale Haltung erleichtert. Was für meine eigene Bewegung im Aikido besonders wichtig ist, mit einem Angreifer aber eine erhöhte Schwierigkeit darstellt, einer besonderen Aufmerksamkeit bedarf, was erlernt werden muss. Selbst kontrolliert einen Fuß vor den anderen zu setzen klingt sehr einfach, es ist aber einer Herausforderung an unser Gleichgewichtsgefühl in Verbindung mit jedem Muskel unseres Körpers. Das Erkennen des Gefühls, des zu setzenden Fußes übertragen durch das Fußgelenk zum Unterschenkel und weiter zur Hüfte bedarf eines bekannten vertrauten Erkennens. Denn dort spielt vieles andere mit einem symbolischen Charakter hinein – wie der Gürtel, der Hakama um die Hüfte, die unser Mittelpunkt ist, uns Stabilität zu erreichen verhilft. In so scheinbar einfache simple horizontale Bewegungen spielt enorm vieles hinein, was beherrscht werden muss. Das Gleichgewicht zwischen Horizontalität und Vertikalität ist wahrscheinlich so wichtig wie in der Verfassung des Yin-Yang Konzept.

Ich möchte es nicht vereinfachen, keine Vereinfachung anstreben, aber das „Oben“ und „Unten“ gibt es im Körper, wie das Absolute „Oben“ und „Unten“. Ich habe den Sinneseindruck, dass, wenn sich das „Unten“ bei mir verstärkt, sprich, „unterhalb des Gürtels“, um so

lockerer ist mein Oberkörper. Dies erlaubt es mir z. B. meine Arme viel später in der Bewegung einzusetzen, weil die Führung durch meine verstärkte Basis einiges übernimmt. Mit anderen Worten, wenn meine Basis stark und unter Kontrolle ist, dann benötige ich keine starke Arme. Um so lockerer bin ich bei meinem ukemi. Vergleichbar mit einem tief verwurzelten Baum dessen Äste im Wind schwingen können ohne der Stabilität Schaden zu zufügen.

Solche Sinneswahrnehmungen suche ich heute eher als ich das früher tat – sie bestätigen mein Körperempfinden, was es mir auch erlaubt, dieses in meiner Lehre weiterzugeben.

Anfänger werden dies vielleicht intellektuell verstehen, es dann aber nicht umsetzen können. Man muss es einfach üben, denn mit der Reife wächst die Erfahrung.

‡ *Brauchst Du Aikido?*

Ich kann das mit „Ja“ beantworten, denn ich begann mit 14 Jahren und es entwickelte sich zu einem Muss. Ich könnte mir heute nicht vorstellen, damit aufzuhören, es ist ein Teil meines Lebens. Ich glaube aber nicht, dass man Aikido unbedingt benötigt um ein guter Mensch zu sein. Jeder sucht was er will, wo er will ... ich glaube aber, es ist wichtig immer auf der Suche zu bleiben ... das ist und bleibt menschlich.

Manchen Menschen kann Aikido helfen gewisse Werte, Wertvorstellungen zu erlangen. Ich fühlte mich persön-



lich durch den martialischen Aspekt angezogen.

Ich sagte das schon in unserem ersten Gespräch. Ich kann mir vorstellen, dass man durch Aikido in eine Situation kommen kann, die eine Spannung vermittelt, vergleichbar mit einer Vibration, die z. B. ein Musiker spüren kann ... denn wir arbeiten an unserem Körper. Unser Bewusstsein erhält andere Ziele ... vieles wird mobilisiert, die Lust an der Körperarbeit steigt. Wenn man diese Sinneswahrnehmung hat, dann kann man sich als Mensch verbessern, aber nicht nur durch Aikido lässt sich das erreichen.

‡ Für viele ist Aikido wie eine Religion ...

Jeder kann tun, was er will. Das ist eine charakteristische Qualität der Mensch. Ich kann nur für mich reden und nicht sagen wie andere fühlen oder denken. Außerdem schaut man Menschen nur an, kann aber nicht in sie hinein sehen. Wenn jemand das als Religion ansieht, dann ist es seine Wahl. Aikido ist für mich auf jeden Fall keine Religion. Vielleicht eine Lebensphilosophie, aber ganz sicher keine Religion. Man könnte vielleicht zur Natur Brücken bauen und in ihr Metaphern sehen .... Es

kann interessant sein, aber Aikido ist definitiv keine Religion für mich. Ich kann O Sensei nicht als Gott ansehen. Jeder hat seine Freiheit.

Ich möchte von Michel wissen, ob es für ihn eine Wahl war, professioneller Aikidolehrer zu werden oder ob es sich durch Zufall ergab. So erfahre ich, dass Michel 1994 seinen 4.

Dan ablegte, so wie das staatliche Diplom, welches in Frankreich eine Pflicht darstellt, wenn man professionell unterrichten möchte – und nein, es war kein Zufall, sondern seine Wahl, denn mittlerweile habe Aikido eine Beziehung zu seinem Leben aufgebaut, außerdem glaube er nicht allzuviel

Entscheidung professionell Aikido auszuführen nie bereut. Dinge entstehen, weil man sie organisiert, man ebnet seinen Weg – so geebnet, entsteht das Notwendige, also weniger zufällig. Ich wählte es, es eröffnete sich mir, so erkannte ich mich darin wieder. Ich fand Gefallen daran zu lehren – noch

### *Man hat immer die Wahl – selbst im pessimistischsten Fall ...*

an Zufälle, so sei diese Entscheidung eigentlich keine Überraschung gewesen.

Er sagt dazu: „Man kann sich vieles aussuchen. Das ist eine interessante Charakteristik des Menschen. Man hat immer die Wahl – selbst im pessimistischsten Fall hat man immer noch eine Wahlmöglichkeit. Ich habe die

heute fühle ich mich darin, wie hineingeboren.“

‡ Eine Wahl, um davon zu leben?

„Es ist eine Selbstständigkeit, wie jede andere Selbstständigkeit – ohne einen festen monatlichen Lohn und die Absicherung eines Angestellten.“

