

Elftraud von Kalckreuth

Aikidojournal 61De - 1/2010

...meine Fernsehfernbedienung liegt im Keller sagt
die Ex-Fernsehansagerin.

... da gab es wohl vor vielen, vielen Jahren, nämlich 1972 eine oder gar zwei Fernsehausstrahlungen, sehr wahrscheinlich im ZDF ... So jedenfalls erfahre ich das in meinem Gespräch mit Dirk Kropp (Köln) im vergangenen Jahr. Auch Herr Galatti (Luzern/CH) sprach mich darauf an – ich erinnere mich, von der Sendung schon einige Male gehört zuhaben, aber gesehen habe ich sie nie. Denn „damals“ begann ich in Wiesbaden mit dem Aikido, und da war Elftraud (Elfi) mit auf der Matte, vielleicht sprach man auch über die Fernsehausstrahlung des noch wenig bekannten asiatischen Aikido – ich weiß es jedenfalls nicht mehr.

Heute nun, am 11. Oktober dieses Jahres fahre ich, wegen einer größeren Baustelle auf der Autobahn Mainz-Wiesbaden, über Umwege in Richtung ZDF/Mainz ... mit anderen Worten ich fahre „Hinten herum“, eine Strecke die ich Jahrzehnte nicht mehr gefahren bin – dieses würde ich eigentlich nicht erwähnen, denn wen interessiert es, wo ich ... ich war aber dermaßen er-



Nach einer anfangs fremdelnden Begrüßung, schließlich sind seitdem einige Jahre ins Land gegangen, sprechen wir erst über einige wenige gemeinsame Tatamikontakte und über meine

Logotherapie und Existenzanalyse]. Wenn es ihr in den Therapie-Sitzungen gelingt, den Hilfesuchenden zu einer anderen Sicht zu verhelfen, also zum Beispiel statt eines Problems vielmehr ein Projekt vor Augen zu haben, dann ist damit schon viel erreicht. Meiner Skepsis ob eines solch schnellen Erfolges in der Therapie begegnet Elftraud damit, dass es sich hier um erste Ansätze handele, nicht gleich ein Umsetzen in die Tat, und das beginnt mit dem Umdenken. Sie sieht sich, wie sie mir sagt, als eine Person, die auf verschiedenste Weise bemüht ist, hilfesuchenden Menschen den Blick zu weiten, weg vom Tunnelblick. Sie wird lebhaft und sagt, wesentlich lauter: „Ich habe gestern Abend noch überlegt,

Da ist zum Beispiel ... der weiche Blick' im Aikido.

staunt, bin es eigentlich noch immer, was in den Tiefen des Hirns „noch aus Urzeiten vorhanden ist“, sprich wie viele „déjà vu“ ich auf dieser relativ kurzen Fahrt hatte, das „haute mich fast um“. Bevor ich bei Elftraud von Kalckreuth klingelte musste ich erst einmal mein Hirn an der frischen Luft ein wenig reinigen.

eben durch die Fahrt wieder lebendig gewordenen Erinnerungen, was dann auch Elftraud von Kalckreuth bewegte, sich mit ihren Erinnerungen zu öffnen.

Heute mit 72 ist Elftraud von Kalckreuth in der Therapie tätig [nach ihrem Vorruhestand studierte sie in den USA Psychotherapie und in Deutschland

Diesen „weichen Blick“ nehme ich in den psychologischen, therapeutischen oder seelsorgerlichen Bereich mit hinein, damit sich die Sicht weiten kann, weg vom verkniffenen, scharfen, verkrampften Schauen ...



was mir vom Aikido geblieben ist und habe mir Notizen gemacht. Da ist zum Beispiel – ich weiß nicht, ob dir das was sagt – ‚der weiche Blick‘ im Aikido. Also nicht den Partner anstarren, sondern alles aufnehmen, was links, rechts, drüber und drunter passiert, zu registrieren. Diesen ‚weichen Blick‘ nehme

*Also nicht den Partner anstarren,
sondern alles aufnehmen,
was links, rechts,
drüber und drunter passiert,
zu registrieren.*

ich in den psychologischen, therapeutischen oder seelsorgerlichen Bereich mit hinein, damit sich die Sicht weiten kann, weg vom verkniffenen, scharfen, verkrampften Schauen hin zu einem Blick, der alles erfassen kann, was die

Schöpfung bietet. Wenn ich das den Menschen als Möglichkeit bewusst machte, können sie die einzelnen Elemente, die sich ihrem Sein bieten, in einer größeren Relation sehen und entsprechend einordnen.

Schon der Samurai lernte ein solches Schauen, nicht auf die Extremitäten fixiert, sondern weich die gesamte Umgebung erfassend. Dies ergibt zwar ein unscharfes Bild – unscharf aber heißt im übertragenen Sinn, wohlwollend. Mit einem weichen Blick kann ich nicht hassen. Denn der einzelne Mensch kann so kein Feind mehr sein, die Einzelheit ist keine Zumutung mehr – der Blick öffnet mir die Schöpfung als Ganzes, mit meinem Leben als Ganzes und mich mittendrin, mit meinen Einzelheiten, wie Krankheit, Tod, Verlust der Arbeit etc. Aber ich bin nicht der Arbeitslose, ich bin nicht der Kranke, nicht der Witwer, sondern ich bin so viel Anderes mehr. Wenn in einem Wochenendseminar nur dieser Gedanke verstanden wird, dann ist das schon eine befriedigende Grundlage, – hmm, was heißt ‚nur‘, dass ist

durchaus... Aber lass uns nun etwas arbeiten!“

„Ich denke wir sind schon mittendrin“, antworte ich leicht entschuldigend lächelnd, da das Band schon seit einiger Zeit mitläuft...

Also kommen wir zu der Frage nach dem „Aikidowerdegang“ und dem Beginn.

Und so, wie bei vielen Interviewpartnern, war es auch bei ihr: „Der Zufall. Denn eigentlich wollte ich Freunden beim Judo zuschauen, aber da war etwas anderes (Aikido) im Gange, und da ich nun schon einmal da war, setzte ich mich auf eine am Rand liegende Matte. Da ich schon immer gern auf meinen Füßen sitze – im Yoga nennt man das Diamantsitz –, tat ich dieses auch dort, mit der Folge, dass der Trainer zu mir kam und etwas mürrisch fragte, ob ich das schon könne oder noch lernen wolle. Ich fragte verdutzt, ‚wieso können?‘ ‚Na ja‘, antwortete er, ‚weil sie so dasitzen‘. Meine Art des Sitzens war für ihn wohl ‚aikidolike‘: Sie meinen ‚Ob ich das lernen will? ich weiß es nicht‘. Worauf er mir sagte, ich solle auf die Matte kommen, denn wenn ich da nur herumsäße, könnte ich nicht herausfinden, ob Aikido etwas für mich sei. So kam ich zum Aikido.

Das war 1970 – Frau Elftraud von Kalckreuth war damals Fernsehmoderatorin. Was dann, über Umwege, zu der im Lead angesprochenen ersten Aikido-Fernsehaussendung führte – welche so manchen Fernsehschauer zum Aikidoüben verführte.

Im Gespräch geht es um weitere Erlebnisse, zum Beispiel die oft gesehene Veränderung nach den ersten Aikidostunden, wenn Menschen, die vorher eine gebeugte und krumme Haltung hatten, nach einigen Wochen aufrecht aus dem Dojo heraustreten. Und es ist

Das war etwas im Aikido, was für mich sehr elementar, sehr effizient war und ist.



ihr heute noch wichtig: „Hängende Schultern oder gebeugte Haltung kamen für mein Körperempfinden ohnehin nicht infrage, aber sehr schön war diese Zentriertheit, – das Empfinden und Fühlen aus dem *hara* heraus, das war für mich eine wunderbare Erfahrung.

Überhaupt waren alle Bewegungen ein neues Erlebnis, zum Beispiel zu sehen und zu spüren, dass Angriffe nicht brachial und linear, sondern in kreis- und spiralförmigen Bewegungen beantwortet oder umgeleitet wurden.

Was aber für mich immer wieder, auch heute noch, ein wichtiges Element ist, ist das Eingehen auf den Mitmenschen auf eine andere Weise. Noch heute, wenn das Thema aufkommt, mache ich sogar manches Mal eine kleine Aikidoübung mit meinen Klienten. Wenn etwa jemand meint, einen Anderen in seine Richtung „ziehen“ zu müssen, kann das – zumal wenn der Andere viel kräftiger ist – ein Gezerre bleiben, was das Blatt möglicherweise doch nicht wendet, und es ist dem Anderen auch herzlich unangenehm, und einem Erfolg mit Sicherheit abträglich. Wenn der Klient dann zur

Probe einmal mein Handgelenk in der Form von ryotedori oder katatedori fasst, versuche ich erst, ihn gegen seinen Widerstand in meine Richtung zu zerren – natürlich ohne Erfolg. Dann drehe ich mich, statt weiter zu zerren und gegen den Widerstand zu kämpfen, mit einem Schritt auf ihn zu, so dass wir Schulter an Schulter stehen und ich die Welt aus seinen Augen sehe, ich strecke nur den Arm aus und deute in unsere gemeinsame Richtung, und dann gehen wir wie von Zauber auf einmal beide genau da hin, wohin ich ihn kurz vorher noch zu zie-

hen versuchte. Im übertragenen Sinn heißt das, zu lernen, nicht den Anderen ‚überzeugen‘ zu wollen, sondern erst einmal zu ihm zu gehen und zu versuchen, zu verstehen wie die Welt aus seiner Sicht ausschaut – was immerweise und immer eine Bereicherung ist: sich mal wirklich auf die andere Sei-

te zu stellen und diesen Blickwinkel zu erfahren. Das war etwas im Aikido, was für mich sehr elementar, sehr effizient war und ist. Allein schon die Kleinigkeit in der Terminologie, jedenfalls wenn es gut vermittelt wurde, die Aussage: „das ist nicht mein Feind, das ist mein Partner“ – diese Sichtweise verändert doch grundlegend die menschlichen Beziehungen. Dadurch sieht man sich selbst im System, wir Zwei sind ein System – ich bin ein Teil des Systems, und bin nicht isoliert, eine Monade [zu griechisch monás „Einheit“] und der Andere für sich. Sondern man sieht

*... aber sehr schön war diese Zentriertheit, – das Empfinden und Fühlen aus dem *hara* heraus, das war für mich eine wunderbare Erfahrung.*

sich und dann letztlich auch die Welt im Ganzen, im System.

Das Schöne am Aikido ist, dass die Erfahrung des Körpers mir ungemein hilft – die ‚Zusammenarbeit‘ von Körper, Seele und Geist, wenn sie in Kongruenz sind, und alle Drei das Selbe meinen, erst in diesem Moment

Statt mit Kraft etwas zu machen, ist es einfach es ein anderer Ansatz, wenn ich zum Beispiel einer Welle in ihrer Energie folge.

‚funktioniert‘ es – das heißt auch, dass der Körper uns einiges lehrt, denn was mein Körper begreift, wird mein Geist auch irgendwann verstehen.“

Aber ich muss dazu bereit sein, wende ich ein.

„Ja“, sagt Elftraud, „bereit zu sein gefällt mir wesentlich besser als etwas machen zu wollen. Statt mit Kraft etwas zu machen, ist es einfach es ein anderer Ansatz, wenn ich zum Beispiel einer Welle in ihrer Energie folge.“

Das ist auch eine gute Art, sich durch die Welt zu bewegen. Noch heute meine ich, dass es angenehmer ist, wenn ich mich auf Aikidoweise durch die

Welt bewege – es ist leichter, flüssiger. Wenn ich mich durch eine überfüllte Fußgängerzone bewege – ich muss dazu sagen, dass ich Menschenansammlungen und Menschenmengen nicht so gerne mag – dann ist es eine gute Art, wenn ich mich aufmerksam und in Harmonie da hindurch bewege. Und wenn ich heute einen Schrank bewegen will, dann mache ich das nach wie vor mit dem ki, hara und einem gewissen Stand. Gegen Lampenfieber ist Aikido wunderbar, allein durch die Haltung – man steht ja quasi wie eine Pyramide auf deren Basis. Wenn man die stattdessen auf die Spitze umdreht, bedarf es nur einer kleinen Berührung und sie fällt um. Wenn ich aufgereggt bin, oder unsicher, oder Lampenfieber habe,

ist es im übertragenen Sinne ähnlich. Wenn mein Schwerpunkt hoch ist, geht die Stimme hoch, die Atmung geht rauf, Zwerchfell und Schultern folgen, und ich werde noch unsicherer als ich ohnehin schon bin. Wenn ich mir dann aber sage, Moment einmal, denk an die Pyramide, runter mit der ganzen Geschichte, Schultern runter, gut ausatmen, und wenn ich sitze, den Schwerpunkt in den Po, wenn ich stehe den Schwerpunkt in die Füße, und die Atmung ganz ruhig, – dann wäre es sehr schwer, mich noch aufzuregen oder Lampenfieber zu haben. So kommst du in die Ruhe, du kommst in dein Zentrum, in dein Ich. Und Ner-

ran erinnern – sie hat, so scheint es, was aber auch nach so vielen Jahre verständlich ist, diesen Part ihrer „Aikidokarriere“ vergessen. Nun wie sich im Gespräch zeigt, nicht ganz und gar. Da sie eine „Übungsleiterausbildung“ durchlaufen musste, in der sie auch die anderen Budosportarten kennen lernen konnte, blieb ihr das Entdecken des „Gemeinsamen“, und des „Anderen“ in guter Erinnerung. In dieser Ausbildung lernte sie auch, mit erhöhter Aufmerksamkeit auf die älteren Teilnehmer zu achten, da diese gern und oft mit Übereifer ans Werk gehen – ohne sich darüber im Klaren zu sein, dass Muskulatur und Herzmuskulatur nicht gleichermaßen strapazierfähig sind, dass heißt, die Muskulatur lässt sich Hochtrainieren, die Herzmuskulatur kommt da nicht unbedingt linear hinterher. Da aber der Ehrgeiz der „Älteren“ bekannt ist, die es gern mit den Jungen aufnehmen möchten, müssen sie eben gebremst werden. In Erinnerung an „die längst vergangenen Zeiten“, wie Elftraud es formuliert, muss ich sie erneut erinnern, dass die Gruppe sehr wohl erfolgreich existierte – zumal ich des Öfteren, wenn ich morgens in der Firma keine große Lust verspürte, mich in das Auto setze und nach Wiesbaden-Bierstadt fuhr, wo neben einer größeren Turnhalle eine kleinere Halle als Dojo diente, in der Elftraud das Training leitete. Auch ihre Kollegen waren begeistert. „Aber nett, mal so etwas wieder zu hören“, sagt sie und der Unterton verrät, dass Elftraud hier nicht weiter erinnert werden möchte.

Da Elftraud von Kalckreuth nicht von sich aus auf die „ZDF-Aikidogruppe zu sprechen kommt, muss ich sie da-

... Moment einmal, denk an die Pyramide, runter mit der ganzen Geschichte, Schultern runter, gut ausatmen ...

*Aber Schade war es, dass ich damals
Aikido noch nicht kannte, denn dann
hätte ich ja ganz andere Zugänge zu Aiki-
do entdecken können...*

Schade, aber auch interessant findet sie, dass sie erst mit Aikido begann, nachdem sie in Japan weilte. Sie hielt sich wegen einer ZDF-Produktion in Tokio, Osaka und auch kurz in Kioto auf, und empfand es als schrecklich, wie diese Ballungszentren noch um ein Vielfaches die Bevölkerungsdichte anderer großer Städte überbieten... „Aber“, sagt sie, „ich hatte eine Drehpause von vierzehn Tagen und verirrte mich in eine Region, die das alte Japan spiegelte, wie es wohl einmal war – ein Fischerdorf mit Perlentaucherinnen und einem alten Samuraischloss, nun, eher einem Schlösschen. Dort machte ich auch einige private Filmaufnahmen, die ich bei späterer Gelegenheit einem Japaner, der zu einem Aikidoseminar gekommen war, vorführte. Ihm entfuhr, Ja, so war das einmal, früher. Ich sagte, Moment, diese Aufnahmen habe ich erst vor ein paar Jahren selbst gedreht. Ohh, sagte er, dieses Japan kenne ich nicht.

Aber Schade war es, dass ich damals Aikido noch nicht kannte, denn dann hätte ich ja ganz andere Zugänge zu Aikido entdecken können, zumal in der damaligen Zeit. Gut, so war ich immerhin bei einer Teezeremonie, die eine Frau an der Universität lehrte. Der Sinn hat sich mir aber nicht wirklich erschlossen. Ich fand kaum Zugang zu dieser fremden Kultur, und Tokio kam mir einem Moloch gleich. Ich wunderte mich über die Strebsamkeit, dass da Menschen selbst noch des Nachts verbissen an irgendwelchen Maschinen arbeiteten – bis ich mitbekam, dass es sich um „einarmige Banditen“, eben Spielautomaten in riesengroßen Spiel-

hallen handelte... man nennt das Freizeitbeschäftigung. Hätte ich gewusst, das es Aikido gab, dann hätte ich sicher mehr über den Hintergrund des japanischen Geistes vermittelt bekommen.“

Zum Unverständnis über die japanische Lebensformen fällt Elftraud kopfschüttelnd ein „unvergessenes“ Erlebnis ein: „Es gibt dort doch diesen Schnellzug, mit den ‚Reinstopfern‘ [Menschen, welche die Reisenden in den bereits überfüllten Zugwaggon stopfen], ich musste als Protagonistin im kurzen Sommerkleid in einen solchen Zug steigen. Jetzt musst du dir vorstellen, dass, wenn du in einen solch überfüllten Zug hinein gestopft wirst, du noch nicht einmal normal mit geschlossenen Bein stehen kannst. Nun durfte ich feststellen, wie sich die sexuelle Verklemmtheit der Männer dort in den Zügen auslebt. Du bist als Frau allen unvorstellbaren Arten von Angriffen ausgesetzt, ‚eingequetscht in einem Menschenpfehl‘ hast du keinerlei Möglichkeit, dich diesem zu entziehen. Du stehst, eigentlich hängst du mehr, zwischen ein bis zwei Stationen eingepfercht und bist dem ausgesetzt, was diese Gesellschaftsform an verklemmten Menschen hervorgebracht hat. Ich habe gelitten – schweißüberströmt stieg ich aus diesem Zug. Und da sagte



Japanischer Holzschnitt

der Kameramann, es tut mir leid, aber mit meiner Kamera war etwas nicht in Ordnung, wir müssen noch einmal ...!

Ich verstehe, dass eine solche Engden Menschen verwirrt, aber verstehen heißt nicht, nicht darunter zu leiden.“

Dafür hat man jetzt Karaoke erfunden, um sich einmal so richtig ausleben zu können, lasse ich einfließen. „Ja, es ist in diesem Land vieles eben sehr anders“, sagt Elftraud, und fährt fort – „Ich habe eine Wahlenkelin, selbst habe ich keine Kinder, und als meine Enkelin anfang ‚zu vergleichen‘, haben wir eingeübt zu sagen: Es ist nicht besser, es ist nicht schlechter, es ist anders.