

Ein Aikidoka aus Österreich:

*Es sah nicht nur easy aus, es war auch effizient,
und trotzdem – mit einer gewissen Leichtigkeit –
die Bewegungen, »das Fliegen«, eine Etikette,
einfach alles... – stilvoll, seriös, einfach mehr...!*

Jedes Wochenende Tischfußballspielen langweilte uns, aber was sollten wir sonst tun?

Ein Freund ging ins Karate. Die Halle war am Samstagnachmittag frei. Wenn wir uns also im Karatetraining einschrieben, dann konnten wir dort Samstags in die Halle. Wir konnten ein wenig Gewichte stemmen, ein wenig trainieren und waren unter uns... das war etwas Neues, der Samstag war gerettet.

Da die Halle bis Samstagabends frei war, konnten wir uns ungehindert austrainieren. Wir trainierten Semi-Kontakt Karate, das war interessant, die Fusstechniken, die Körperhaltung. Aber irgendwas fehlte mir. In den Kämpfen stilisierte sich fast ein reines Boxen mit ein wenig Fusstechniken heraus – ein halbes Jahr machte ich das. Bis mir klar war, dass ich gleich ins Boxen gehen kann... aber ich machte weiter, denn wir waren ja unter uns...

Dann kam die Weisung – beim »après-Ski« brach ich mir »eine Haxen«. Kurz darauf, wieder beim »après-Ski«, »ohne-Stiefel«, traf es diesmal auch den anderen Fuss. Das heilte zwar, aber im Training schmerzte es bei jedem Schlag, bei jedem Tritt. Ich schaute mehr zu und bemerkte, dass Samstagabends, wenn wir die Halle verlassen mussten, noch ein Training stattfand, ein sogenanntes Aikido-training. Das waren ganz andere Bewegungen.



Kamiza im Dojo von Heinz Reiter.



Dann wurde ein Gratistraining angeboten. Der Trainer war einverstanden, dass ich mittrainierte. Gerne profitierte ich von dieser Gelegenheit! – Seit dem Januar 1984 trainiere ich also Aikido.

Endlich hatte ich etwas Seriöses gefunden, es sah nicht nur easy aus, es war auch effizient und trotzdem barg es eine gewisse Leichtigkeit – diese Bewegungen! dieses »Fliegen«, die Etikette – einfach alles. Stilvoll, seriös, einfach mehr!

Damals hätte ich allerdings nie gedacht, dass ich eines schönen Tages ein eigenes Dojo haben würde und hauptberuflich als Aikidolehrer tätig sein würde.

Horst Schwickerath
Beaumont/F

Ich hatte das Glück, als ich 1985 zum Studium der Elektrotechnik nach Wien kam, dass dort bereits Junichi Yoshida trainierte. Bei ihm blieb ich, solange er noch in Österreich war. Später ging ich in ein Wiener-Dojo und natürlich trainierte ich bei Juo Iwamoto.

1990 lernte ich dann Toshiro Suga und später auch Jaff Raji kennen. Tiki Shewan hatte ich bis dahin schon einmal gehört. Der Name Tamura Sensei fiel auch schon mal des öfteren, aber nie hatte ich mit ihnen trainiert, meine »Reisezeit« begann erst durch Toshiro Suga. Was aber auch ein kleiner Zufall war, denn ich hörte von Günther Steger, dass Toshiro sich über mich erkundigt hatte und wissen wollte, »wo ich herkomme«, »wer ich bin« etc. ...

...Heinz Reiter

So intensivierte sich unsere Verbindung und mein Training proportional dazu. Ich lernte dann auch Jaff Raji kennen, der mich mit dem »Bazillus laido« infizierte. Was mich bis Dato langweilte, mühsam... aber durch ihn!... wie er das unterrichtete...! Ja seine Präsenz, wie er sich bewegt, war etwas anderes als das, was ich bisher erlebte. Er zeigte Leben, keine tote Form.

Ich kann es mit dem vergleichen, was ich in meiner Heimat, dem Meran erfuhr, dort wo ich mit Aikido begonnen habe – »es lebte«.

Trotzdem weiss ich, dass damals von den 40 Aikidoanfängern ich der Einzige bin, der noch Aikido betreibt.

Sicherlich war es für mich auch wichtig, dass ich damals in Wien Jumichi kennen lernte, das war dann schon die nächste Entwicklungsstufe für mich. Obwohl ich noch bei jeder Gelegenheit nach Meran fuhr. Mein alter Lehrer war mir doch immer noch sehr wichtig.

Sein Lehrer, Motokage Kawamukai, der ja ein alter H. Kobayashi Schüler war, hatte auch meine Neugierde geweckt. Ich hörte, dass er noch heute aktiv ist. Wenn es seine Zeit als Inhaber einer in Norditalien ansässigen, sehr grossen Kontaktlinsenfirma zulässt (Aikido-Journal Ausgabe N° 27–3/2001; Interview mit G. Savenago). Aber eigentlich waren mir damals die Herkunft und Zusammenhänge »gar Wurscht«, ich wollte nur trainieren.

Heute darf ich mich selber mit den Stilblüten der Anfänger auseinandersetzen. Für uns damals gab es nur das Erleben, das sportlich engagierte Training, heute erlebe ich Anfänger, die sich z. B. theoretisch mit dem Aikido via Buch vorbereitet zu haben scheinen. Es kommen Forderungen im Training auf, die rein intellektueller Natur sind, das Rollen aber wird als »körperliches Übel« angesehen. Damit nicht genug, manche Anfänger steigern sich quasi in ihren Vorstellungen.

Es scheint eine Periode der »Kopfmenschen« aufzukommen. Man erwartet wohl, dass schon alleine die Bemühung, sich in ein Dojo zu be-

ben, es rechtfertigt, »die Erleuchtung« zu erlangen. Es gibt natürlich Wege zur Erleuchtung, die nicht unbedingt Schweisstropfen fordernd sind, im Aikido aber zählt nun mal noch immer die Bewegung, – »ohne Fleiss kein Preis«! Denn selbst Zen in »seiner Ruhe« bewegt »hölle-mässig« im Inneren.

Es ist einfach schade, dass es wohl Bücher gibt, die dem Leser scheinbar nicht klar vermitteln, dass das System von Aikido so aufgebaut ist, dass ein Erlernen über die Bewegung und die Begegnung mit dem Partner erfolgt. Selbst heute sollte man nicht vergessen, dass Aikido dem Budo, der Art Martial entstammt.

Das Ego muss aufgegeben werden, sonst erreiche ich keine wahre Veränderung.

Ich muss an meine Grenzen stossen. Ich habe vor gut einem Jahr angefangen, Kurse mit Koku-gyo Kuwahara zu besuchen: Zensitzen mit Kalligraphie. Kalligraphie nicht im Sinne von schön-schreiben, sondern schreiben mit der inneren Kraft. Als ich mich zum ersten Mal darauf einliess, hatte ich zwei Tage »mentale Qualen«.

Ich brauche Bewegung, da lerne ich. Na, lern-te ich, würde wohl besser passen. Ich muss jetzt lernen, Bewegung in der Ruhe zu erfahren.

Eigentlich wollte ich ja nur Kalligraphie machen, und nun auf einmal sass ich da...! Wieso muss ich sitzen, bevor ich einen Pinsel in die Hand nehmen darf?...

Aber es ist eigentlich wie im Aikido, bevor ich auf die Matte gehe, muss ich mich umziehen... Du gehst auf die Matte und sollst Dich verbeugen, Du weisst nicht warum du dich verbeugen sollst... das alles vergisst man gerne.

Später weiss man, warum man sich verbeugt, denn es ist nicht der Kamiza, sondern man verbeugt sich vor allen seinen Lehrern, die man bisher hatte, angefangen vor seinen Eltern, seinen Schullehrern, seinen Freunden... Ich verbeuge mich nicht vor O'Sensei, der dort am Kamiza

abgebildet ist. Es sind diejenigen, die mir diesen Weg ermöglicht haben, vor denen ich mich verbeuge. Ich brauchte viel Erlebnisse, bis ich dass für mich entdecken konnte.

Aikido ist Imitation, bis es zur Erfahrung werden kann. Aber auch schreiben lernen ist nichts anderes.

Du sagtest vorhin so etwas schönes: Wenn man älteren Menschen zuhört...;

Das verrückte dabei ist, dass es belanglos ist woher sie kommen, was sie waren. Man muss soweit kommen, dass man sich über Formen und Stile hinwegsetzt, dann öffnet sich das Herz, man fühlt sich auf einer Ebene, trotz des Altersunterschiedes.

Mir passiert es in letzter Zeit immer häufiger, dass ich Menschen treffe, die über das Kämpfen hinaus sind. Wir werden schnell Eins, egal aus welchem Metier sie kommen. Ich glaube es gibt eine Art verstecktes Prinzip in uns, das uns eint.

Mittlerweile, auf der Stufe, auf der ich heute eben angekommen bin, glaube ich, dass es egal ist, was du machst. Hauptsache ist, du machst es mit dem Herzen, dann führen alle Weg zum glei-



Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung von Frederick Matthias Alexanders, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

Alexander nannte die Art des Umgangs mit dem Organismus in allen Aktivitäten des alltäglichen Lebens den Gebrauch des Selbst.

In unserem Leben gibt es zahlreiche Faktoren, die ein harmonisches Funktionieren des Organismus störend beeinflussen. Das zeigt sich in ungünstigen Bewegungs- und Verhaltensmustern, die in stereotyper Weise ablaufen. Jeder Mensch entwickelt Gewohnheiten, die sich für ihn vertraut und deshalb richtig anfühlen, ihn in seiner Freiheit jedoch einschränken. Die Alexander-Technik bietet Möglichkeiten, diese Gewohnheiten und Muster zu erkennen und zu lösen.

Bewusstes Innehalten ermöglicht auf einen inneren oder äusseren Reiz nicht in der gewohnten Art und Weise zu reagieren. Dies gibt die Freiheit, zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewußt zu wählen.

Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungsabläufe eröffnet. Hierbei beziehen sich die zentralen Anweisungen auf das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf. Alexander nannte dieses zentrale Zusammenwirken die Primärsteuerung.

sellschaft überein stimmt. Zurückschauend kann man davon ausgehen, das wir Budoarten lernen die bis hin zu 600 Jahre alt sind.

Deren Wirksamkeit in einem Strassenkampf müsste erst bewiesen werden. Es sei denn, ich benütze die Technik, nicht aber das Prinzip. Aber diesen Selbstverteidigungsaspekt will ich gar nicht vertiefen.

Wir lernen, z.B. aus dem Iai-do Formen, deren Background es in unseren Breiten nie gab.

Die Bewegung und das Prinzip sind aber immer noch verwertbar, denn ich könnte ja auch einen Regenschirm benutzen. Aber die Gefährlichkeit der vermarkteten »Esoterik«, wie z.B. »der Selbstsuchung« etc., die so wunderbar in die augenblickliche Gesellschaftsphilosophie passt, die eine »Erleuchtungsinjektion« mit Freuden annimmt, die ist dann sicherlich enttäuscht, wenn, wie bereits gesagt, »ohne Fleiss kein Preis«, um von der im Aikido zu notwendigen Erfahrung erst gar nicht zu sprechen . . .

Prinzipiell bin ich der Meinung, das ein junger Mensch physisch mehr leisten muss, allein schon um sein Ego zu formen. Mit der körperlichen Erfahrung kommt dann schon automatisch der Einstieg in die Philosophie. Sicher aber ist, dass ich das Individuum in dem Lernenden stärker berücksichtigen muss.

Ein Erlernen des Schmerzes muss auch trainiert werden. Was ich nicht gespürt habe, kann ich auch nicht verstehen und werde es auch nie »dosiert« einsetzen können. Ein gutes Beispiel, für Anfänger ist das Rollen, der Rücken wird schmerzen, bis ich die Rollen richtig beherrsche. Erleuchtungsgarantie ade! Das Trostpflaster, dass der Schmerz nicht bleibend ist, winkt ja immer am Horizont.

Diese Körperarbeit studiere ich auch heute noch intensiv. Denn ich habe erfahren, dass mir so die Weitergabe leichter fällt. So hole ich mir vieles aus der Alexander-Technik (siehe Kästchen), aber ich habe auch eine Zeit im zeitgenössischen Tanz gearbeitet und mir dort vieles an praktischem und theoretischem Wissen geholt und durch Gedankenaustausch mit einigen führenden Ausbildern »ersammelt«.

chen Ziel. Vielleicht sage ich in zwanzig Jahren etwas anderes, aber ich spüre, es wird nicht sehr weit davon entfernt liegen.

Wichtig zum Verstehen ist, dass man anderen die Zeit lässt, die man selbst benötigte. Chiba Senseis Freund, Robert Cohan, der heute den Vortrag hier in Méze hielt, sagte etwas wichtiges: Der Unterschied zwischen »Fragen und Urteil«. Denn wieviel Fragen stellen wir, in denen die Antwort für uns schon enthalten ist.

Unsere Unfreiheit, sucht nach Bestätigung.

Wie oft ist fragen nur ein Mittel, um etwas zu bekommen? Wie er sagte: Fragen, um die Luft aufzuwirbeln. Ich denke, er hat es so gemeint.

Man muss wohl durch harte Phasen gehen, um sich zu entwickeln, um zu verstehen. »Es macht viel mehr Spass, jemanden mit Leichtigkeit und nicht mit Power zu werfen.«

Dann wird es interessant, zu sehen, wie sich Chiba Sensei nach dem gesundheitlichen Erlebnis des vergangenen Frühjahres entwickeln wird.

Er hat sich schon jetzt stark verändert. Wenn ich an das denke, was ich von glaubwürdigen Menschen schon alles über ihn gehört habe . . .

Diese Schauergeschichten und all das extreme, das ist alles nicht mehr. Es war wohl sein Weg, zu lernen.

Alles hat sich geändert, heute unterrichten uns Lehrer, die selbst vieles durchgemacht haben, dank dessen lernen wir heute viel schneller. Aber das Martiale bleibt auf der Strecke.

Aber welcher zivilisationsverwöhnter Mitteleuropäer will das heute noch lernen?

Diese beiden verschiedenen Prägungen gehören eben unabhängig in ihre Zeitphasen, wenn die Shihans damals noch »athletisch« trainierten, dann ist es heute vor allen Dingen die Bewegung.

Leider wird die Philosophie des Aikidos nach meiner Meinung vollkommen falsch, ja gefährlich vermarktet. Eine Philosophie wird in den Vordergrund gebracht, deren Inhalt sich keineswegs mehr mit derjenigen dieser heutigen Ge-

Verdichtung



Zum Beispiel, ein simpler kleiner Punkt, das Dehnen, darüber habe ich mich lange schlaue gemacht. Denn wie schnell ist das Vertrauen der Schüler hin, wenn falsch gedehnt wird.

Die Anfängerarbeit liebe ich eigentlich, weil ich dort gezwungen bin, immer wieder die Basis zu üben. Sonst aber ich bin egoistisch, denn ich trainiere meistens gerne das, was mir Spass macht. Der Spass ist wie ein Barometer. An ihm kann ein Lehrer ablesen, was es erfordert, um etwas ausüben zu können. So weiss er, was er vermitteln muss, dadurch wird der Unterricht lebendig. Auch spürt man bei einem Lehrer schnell, welches seine Motivation ist.

Ich unterscheide da natürlich zwischen Stages und normalen Training. Im »Hausdojo« muss ich auch meine Hausarbeiten machen können, wie z. B. nur Rollen, oder nur mit dem Bokken schlagen etc. Auf Stages sehe ich es aber nicht ein, meine Zeit zu verschwenden, da erwarte ich Präsenz.

Andererseits rede ich auf jeden Schüler ein, er soll schauen, reisen und Erfahrung sammeln, das ist sein Kapital. Das macht sie, so hoffe ich, zu freien Menschen. So möchte ich sie gerne haben, meine Schüler, sie müssen sehen, dass ich eine Technik so und so mache, ein anderer Lehrer macht sie aber so...

So bleibt unsere Kommunikation lebendig. Verstehe mich richtig, ich führe das Dojo schon strikt, sonst setzt man das möglicherweise in den Sand. An der Organisation gibt es nichts zu rütteln. Aber die Schüler sollen Individuen sein und auch bleiben. Sie sollen keine nachahmende »Heinz-Elmänner« werden, das wäre mir zuwider. Wenn ein Schüler von mir dort vorübergeht, dann will ich nicht mich dort vorübergehen sehen. Das gibt es im europäischen Aikido leider zugenüge, das geht sehr viel verloren.

Wie willst Du es verhindern?

Schon im Unterricht erwähne ich es immer wieder, dass nicht ich als Person, nachzuahmen bin. »Sie müssen nicht so sprechen wie ich, sie müssen nicht so seufzen wie ich.«

Auch muss niemand meine Gestik nachmachen, ich bin kein Handkapper, sondern nur der Lehrer, der Dojoleiter.

Vorrangig ist meine Arbeit ist auf jeden Fall die körperliche, gepaart mit meinen Erfahrungen



Heinz neben Chiba Sensei – Stage in Méze, 2003. Fotos: Aikido-Journal®

Budo Sportartikel Versand

Waffen

Tanto	17.-
Bokken mit Tsuba	45.-
Bokken IWAMA	51.-
Jo 2.5 dm	50.-
Tasche	24.50
Made in Japan	
japanische Eiche weiss	

Schuhe

36-37
38-39
40-41
42-43
44-45

Alle Grössen 9.50

aus Reisstroh
Kreuzband schwarz

Hakama Standard

700-026, 170 cm	61.-
700-027, 178 cm	61.-
700-028, 185 cm	61.-
Made in Taiwan schwarz/weiss	

Aikido-Gi Yamato

160	61.-
170	63.-
180	66.-
190	69.-
200	71.-

Speziell für Aikido

Hakama Isami

730-025, 165 cm	150.-
730-026, 170 cm	150.-
730-027, 178 cm	150.-
730-028, 185 cm	152.-
730-029, 192 cm	152.-
Made in Japan, schwarz/blau	

Judo-Gi Yamato

Basic

120	33.-
130	34.-
140	35.-
150	36.-
160	37.-
170	38.-
180	39.-
190	40.-
200	41.-

Gürtel

AIKIDO, gestickt, in Japanisch	
schwarz oder weiss	
Bestickung: Gold	
Länge: 240, 260, 280, 300 cm	
Stückpreis 18.-	

Alle Preise sind in Euro

Untere Dorfstrasse 165
Tel.: + 49/(0) 271-6609427
www.ACS-BUDO.de

57074 Siegen
Fax: (0) 271-6609428
Info@ACS-BUDO.de

Aikido T-Shirts! ...mit Logo
Grösse S-XXL, Stückpreis € 12.- T-Shirt, 195 gr.: schwarz, weiss Druck: rot oder weiss