

# WEGE DES AIKIDO aus 'Der Kreis'

Nr. 4. 1. Jahrgang 4. Quartal 1989 ISSN 0935-9591 (nur als Text ohne die Fotos im Originalartikel)

Mit freundlicher Genehmigung des Autors und Herausgebers

## Körperkontakt und die Schulung der Sensibilität

### Meister Watanabe aus dem Hombu-Dojo in München

Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt. An diese "Geflügelten Worte" fühlten wir uns erinnert, nachdem Meister Watanabe das am 15. Sept. telefonisch erbetene Interview, dem er zugestimmt hatte, doch nicht gab. Sechshundert Kilometer Autobahnfahrt, ein viertägiger München-Aufenthalt und die damit verbundenen Kosten scheinen eigentlich Grund genug für eine enttäuschte Abreise. Das dem nicht so wahr, dafür war wiederum derselbige Meister verantwortlich, dessen Unterricht ohne langatmige Erklärungen mehr aussagen kann als ein wortreiches Interview.

Wie es dazu kommen kann, dass sich ein 7. Dan aus dem Hombu-Dojo, der dort bis vor kurzem auch noch die meisten Stunden unterrichtete, einen ganzen Monat in München aufhält, ohne das die Aikido-Öffentlichkeit in Deutschland davon erfährt, bedarf einer Erläuterung. Diese findet ihren Ursprung im Jahre 1982, als der Münchener-Aikidoka Andreas Hendrich für drei Monate erstmalig nach Japan ging. Ein zweiter Aufenthalt erfolgte im April 1985. Diesen dehnte er über zweieinhalb Jahre aus. Während dieser Zeit, im September 1984, entschlossen sich seine bayerischen Aikidofreunde, in einer fünfzehnköpfigen Münchener-Gruppe ebenfalls die Insel anzusteuern. Für die meisten von ihnen war es nur ein kurzer Urlaubsaufenthalt, aber immerhin vier von ihnen, Martin Gruber, Bertram Wohak, Klaus Hagedorn und Michael Ibers, verbrachten vier Monate in der japanischen Hauptstadt. Zielpunkt war für sie das Dojo von Tada-Sensei und vor allen Dingen das Hombu-Dojo in Tokio, in dem sie in den nun folgenden drei Monaten täglich trainierten. Wie die meisten Europäer, die das Tatami hier zum ersten Mal betreten, war keiner von ihnen auf einen bestimmten Meister fixiert, und so besuchten sie sämtliche der angebotenen Stunden ohne Vorbehalte. Das sich Meister Watanabe als der für sie interessanteste Lehrer entwickelte, hatte verschiedene Gründe. Zum einen war er bedingt durch die Vielzahl der Stunden, die er zu dieser Zeit noch gab, ständig im Dojo präsent und er erwies sich dabei als geduldiger Ansprechpartner. Zum anderen war es aber vor allem die Persönlichkeit des Meisters, die ihren Ausdruck dadurch findet, das er einerseits intensiv und sehr persönlich seine Schüler unterweist, andererseits aber auch eine gewisse Distanz aufrecht erhält. Diese Distanz wirkt niemals abweisend, lässt die Schüler-Meister-Beziehung aber immer klar bestehen. Sicherlich mit ein Grund dafür, das sich diese Münchener Gruppe aus Menschen zusammensetzt, die sich von einer sachlichen Arbeitsatmosphäre angezogen fühlen und denen dabei ein warmherziges Miteinander auf der Matte ebenso wichtig ist. Zwei Aspekte übrigens, die sie auch im heimischen Dojo wunderbar verwirklichen.

### Eine ständige Verbindung wird aufgebaut.

Diese ersten Japanimpressionen wären wahrscheinlich nach der Rückkehr an die Isar bald vergessen gewesen, wenn nicht ein Zufall geholfen hätte, eine mehrjährige Achse Tokio-München aufzubauen. Es ergab sich nämlich die Möglichkeit, eine für tokyoter Verhältnisse billige Einzimmerwohnung zu mieten, die es allen Beteiligten ermöglichen sollte, die nun folgenden Japan-Aufenthalte preislich zu reduzieren und eine ständige Anlaufstätte zu haben. Das sich diese Wohnung in der Nähe des Hombu-Dojo befand, war natürlich für alle Beteiligten besonders reizvoll. Eine Gelegenheit, die in den folgenden Jahren von allen häufig genutzt wurde. Hinzu kam aber noch ein Zweites Faktum, das möglicherweise als noch wichtiger einzustufen ist. Eine im ersten Besuchsjahr ausgesprochene Einladung an Meister Watanabe, für einen Lehrgang nach Deutschland zu kommen, wurde von diesem angenommen.

Und im Jahre 1986 begab sich der Hombu-Dojo Vertreter zum ersten Mal für vier Wochen an die Isar. Ein Besuch, dem von jetzt an jährlich ein weiterer folgen sollte.

An dieser Stelle war geplant, Tiefgreifenderes aus dem Leben von Meister Watanabe aus erster Hand zu berichten. Insbesondere nähere Ausführungen, wie er zum Aikido kam und welche Meister ihn beeinflusst haben, wären Ziel eines Interviews gewesen. Dass es zu jenem nicht kam, wurde bereits erwähnt. Trotzdem sei hier in Kürze sein Werdegang erläutert, so wie er uns bekannt ist.

Hier ist im Originalartikel ein Foto von Watanabe Sensei.

## Der Arzt und der Aikido- Lehrer.

Der Aikido-Weg des heute 59-jährigen Watanabe Sensei ist wie bei vielen Meistern nicht im Aikido selbst sondern in anderen Budo-Disziplinen zu suchen. Bevor er sich O-Sensei's Weg verschrieb, sammelte er eingehende Erfahrungen im Judo, Sumo und Iaido. Letzteres gab er scheinbar nie ganz auf. Denn neben seinem Aikido- Unterricht im Hombu-Dojo leitet er noch immer eine Iaido Gruppe, deren Unterrichtszeiten jedoch nicht publik gemacht werden. Der Teilnehmerkreis ist deshalb nur sehr klein, weshalb er von seinen Mitgliedern aber umso mehr geschätzt wird. Die ersten Kontakte zum Aikido knüpfte Watanabe-Sensei dann mit ca. 25 Jahren, also etwa 1954. Er gehörte dementsprechend noch für viele Jahre zu den unmittelbaren

Schülern von O-Sensei. Morihei Ueshiba war jedoch nicht sein einziger Aikido-Lehrer. Unmittelbaren Einfluss auf ihn nahm vor allem Osawa-Sensei. Zwischen Osawa-Sensei und Meister Watanabe entwickelte sich eine ausgeprägte Schüler-Meister-Beziehung, die in einer kleinen Anekdote ihren Ursprung findet:

Als der damalige Schüler Watanabe Osawa-Sensei bat, ihn als seinen Schüler anzunehmen, fragte dieser, warum er denn sein Schüler werden wolle. Watanabe erklärte, er wolle stark werden. Auf die darauffolgende Frage des Meisters, was er zu tun gedenke, wenn er stark sei, wusste er allerdings erst einmal keine Antwort zu geben. Osawa-Sensei akzeptierte ihn jedoch bald als seinen Schüler.

Zwei weitere wichtige Bereiche dürfen beim Review auf Watanabe Sensei's Lebensweg nicht übersehen werden. Erstens muss erwähnt werden, dass er nicht nur Aikido-Lehrer ist, sondern auch Arzt und sich als solcher bis auf den heutigen Tag betätigt. Spezialisiert hat er sich auf diesem Gebiet auf Skelett und Knochen. Die Arbeit mit dem menschlichen Skelett brachte ihn mit der Isogai-Methode in Kontakt. Diese Methode wurde von Kimiyoshi Isogai und Yoshihito Isogai hauptsächlich zur Gesundung und Kultivierung der Wirbelsäulenformung entwickelt, beinhaltet aber gleichzeitig, durch Dehnungen der Muskulatur im Beckenbereich und Streckungen der Wirbelsäule, die optimale Aufrichtung des Körpers. Wie gezielt und wirksam die Isogai-Methode sein kann, davon bekamen wir einen Eindruck, als Watanabe Sensei eine Münchenerin einige Tage behandelte, die nach einem schweren Unfall und einem anschließenden sechsmonatigem Krankenhausaufenthalt noch immer unter starken Beschwerden litt. So war ihr gesamter Wirbelsäulenbereich völlig verspannt, es war ihr fast unmöglich, ihren Oberkörper nach vorn oder hinten zu dehnen, und ein Schleudertrauma im mittleren Rückenbereich gehörte ebenfalls zu den Folgen ihres Unfalls. Bereits nach wenigen Behandlungstagen war diese Frau wieder fähig ihren Oberkörper so zu dehnen, dass sie ihren Kopf bis zu ihren Knien senken konnte. Gleichzeitig entwickelte sich bei ihr während der Behandlungen ein derartiges Glücksgefühl über die Reaktivierung ihres Körpers, dass es des Öfteren zu Freudentränen kam. Es gibt sicherlich nur sehr wenige Ärzte der Schulmedizin, die in derart glückliche Gesichter ihrer Patienten sehen können wie Watanabe Sensei. Dieser Erfolg ist aber auch -und das darf man nicht vergessen bedingt durch eine jahrzehntelange Arbeit und Erfahrung im Umgang mit dem menschlichen Skelett.

## Aikido ohne Körperkontakt.

Meister Watanabes Aikido als ein Aikido der Kontaktlosigkeit zu bezeichnen, wäre falsch, auch wenn dies für Außenstehende oft den Anschein hat. Richtig ist vielmehr, dass er, je fortgeschrittener die Übenden sind, den Körperkontakt mehr und mehr löst. Diese Loslösung vollzieht sich in dem Sinne, als das der Angreifer kaum noch die Möglichkeit erhält, das Handgelenk oder die Schulter zu greifen, da, bevor dieser Kontakt überhaupt zustande kommen kann, der Meister bereits "in den Bewegungsablauf eingetreten ist", Dem Angreifer bleibt nur noch die Möglichkeit, der bereits vollzogenen Bewegung nachzuspüren. Auf diese Weise wird die Sensibilität des Angreifers für die Bewegung enorm entwickelt.

Dem Nachgehen in die bereits von Meister Watanabe initiierte Bewegung steht auch keine Alternative gegenüber, da dieser noch während des Angreifens des Uke in Wurfposition steht und somit in jedem Augenblick dessen Angriff kontrolliert. Was

hier in Worten nur sehr holprig klingt und vom nicht geschulten Auge mit schierer Unglaubwürdigkeit aufgenommen wird, ist in Wirklichkeit eine Arbeit im Aikido, die ihresgleichen sucht. Jeder, der nur einmal Watanabe Sensei angegriffen hat, wird sich der absoluten Kontrolle über den Angreifer, aber auch des zentrierten Stehen Watanabes bewusst gewesen sein. Ein Gefühl, das in dieser Intensität nur bei ganz wenigen Meistem vorhanden ist und das gleichzeitig eine Ahnung von dem auftauchen lässt, was im Aikido möglich ist.

Hier ist im Original ein Foto von Watanabe Sensei mit Uke Klaus Hagedorn.

## **Für Anfänger mit Vorbehalt empfehlenswert.**

Bei aller Euphorie für diesen Hombu-Dojo Vertreter sei an dieser Stelle erwähnt, dass seine bisher regelmäßigen Septemberbesuche in München nur bedingt für Anfänger geeignet erscheinen. Das und insbesondere wie Meister Watanabe hier in diesen Tagen unterrichtete, wird erst für fortgeschrittene Aikidoka interessant. weil es erst nachvollziehbar und umsetzbar ist, wenn eine gute Basisentwicklung bereits besteht. Bei einem Gespräch mit seinen Münchener Schülern wiesen diese zwar darauf hin, das ihr Meister im Hombu-Dojo Anfängerstunden leite, in denen er in nahezu bildlicher Klarheit Techniken erkläre, durchführe und somit zu einem der begehrtesten Lehrer avancierte; trotzdem sind diese Stunden sicherlich nicht identisch mit denen, die er hier in Deutschland leitete. Somit bleiben wir auf dem Standpunkt, das sich Aikidoka mit geringem Erfahrungsspektrum im nächsten Jahr nicht unbedingt nach München begeben müssen. Für Übende, die dagegen auf eine solide Aikidobasis schauen, kann sich hier selbst eine Stipvisite, für die man einige hundert Kilometer fährt, zu einem absoluten Volltreffer erweisen. Wem überdies ein längerer Lehrgangsaufenthalt möglich ist, dem bietet sich hier eine einmalige Gelegenheit des intensiven Trainings. Denn zum einen ist Watanabe-Sensei ein Lehrer, der ausgiebig mit allen Leuten arbeitet. Zum anderen sind kaum mehr als zwanzig Teilnehmer auf der Matte, wo durch die Arbeits- und Lernintensität optimal ist.

Wenn man hierzu die Wochen oder gar Wochenendlehrgänge anderer Lehrer vergleicht, bei denen dann achtzig und mehr Teilnehmer anwesend sind und die nicht mehr als ein Momentaufnahme des Aikido darstellen (können), so wird einem bewusst, welche einmalige Gelegenheit sich hier bietet.

Hier ist im Originalartikel ein Foto: „Isogai-Methode: Meister Watanabe überprüft die Muskelspannung der Beine“

## **Lehrgänge dürfen nicht veröffentlicht werden.**

Aufgrund einer starken Abneigung gegen jegliche Publizität durften Meister Watanabes Lehrgänge in Deutschland bisher nicht veröffentlicht werden. Ob diese Abneigung in der Persönlichkeit Watanabes zu suchen ist oder ob nicht vielleicht vielmehr die allmächtige Hombu-Dojo Politik daran schuld ist (einige Repräsentanten glauben dort noch immer. das der jeweilige Aikikai Abgesandte den alleinverantwortlichen Lehranspruch für "sein" Land besitzt), können wir nicht sagen. Wahrscheinlich aber ist, dass es auch im nächsten Jahr keine Erlaubnis geben wird. auf Meister Watanabes Besuch hinzuweisen. Da dies aller Voraussicht nach wieder in der Zweiten Jahreshälfte der Fall sein \ird, möchten wir an dieser Stelle wenigstens eine Kontaktadresseveröffentlichen, an die sich Interessenten im Sommer nächsten Jahres \enden können.

B. Sobolla