

**Was für eine Kampfkunst machst Du und wie bist Du dazu gekommen. Wie hat sich die Kampfkunst im Lauf der Jahre verändert und schließlich inwieweit hat sie Dich persönlich verändert?**

Also, ich mache zwei Kampfkünste, Aikido und Iaido. Wir fangen mit Aikido an. Ich habe damals in einer Wohngemeinschaft gelebt und zwei Leute haben gesagt, dass sie zum Aikido gehen und ich bin einfach spontan mitgegangen. Das war eine besondere Vereinigung des Aikidos, das war das „Ki no Ken Kyu Kai“. Und die haben sehr viel Wert auf die körperenergetische Arbeit gelegt, also wenig mit Muskeln zu machen. Und da ich von der Körperstatur eher schlank und rank bin, kam mir diese Form des Aikido sehr entgegen. Ich muss also nicht übermäßig muskuläre Kraft einsetzen, was eigentlich so, bis dahin mein Vorurteil von Kampfkunst oder Kampfsport war. Ich habe es nicht sehr lange gemacht, aber diese kurze Zeit ist dann doch tiefer hängen geblieben. Vier Jahre später habe ich dann noch mal sehr intensiv weitergemacht, aber auch nur für sehr kurze Zeit. Und damals in Berlin begegnete ich einem Lehrer der mich sehr beeindruckt hat. Er lebt vom Aikido, hat eine eigene Schule und fliegt jedes Jahr nach Japan. Und da war es die Persönlichkeit des Lehrers, die Spuren in mir hinterlassen hat. Dann kam eigentlich lange Zeit kampfkunstmäßig nichts, sondern die Jahre als Mönch. Erst lebte ich ein Jahr in einem Zen Kloster in Japan, und noch sechs weitere in Sri Lanka, hoch ordiniert als buddhistischer Mönch. Mit Dreißig bin ich dann zurück nach Deutschland gekommen und nach den langen Zeiten des nicht Bewegens und Sportmangels habe ich sofort wieder mit Aikido angefangen. Das ist jetzt elf Jahre her.

**Inwieweit hat Dich denn die Persönlichkeit des Lehrers in Berlin beeindruckt?**

Die Zentrierung des Mannes, die Ruhe, die Aufrichtigkeit und auch die Autorität, also diese Stille und Klarheit, die einfach durch sein Dasein präsent waren. Er hat nicht viel gemacht, also er hat keine große Heldentaten da vollbracht, überhaupt nicht. Im Gegenteil, es war eben diese Stille, dieses in sich ruhen, was mir sehr imponiert hat. Ja und als ich eben hier in Freiburg war, wollte ich mich bewegen und mich wieder mit dieser energetischen Arbeit auseinander setzen. Das war mir sehr wichtig. Dieses unsichtbare aber fühlbare Spiel zwischen zwei Menschen auf einer nicht negativ gesehenen, aber konfrontativen Haltung zum einen und das respektvolle Akzeptieren miteinander zum anderen. Das ist es was mich am Aikido fasziniert. Beim Iaido war es ganz anders. Es war einfach so, daß ich starke Ambitionen hatte alleine zu üben. Das kann man mit Aikido nicht so gut. Und dann habe ich in einem New Age Magazin eben ein Bild von einem Iaidoka gesehen, wie er da auf der Wiese übt. Das war wie so ein Geistesblitz. In dem Moment wusste ich, dass das genau die Kunst ist, die ich alleine üben kann.

**Also Iaido ist Schwertkampfkunst?**

Genau, Meditation in Bewegung, ohne das ich dafür einen Partner brauche. Ja und diese Möglichkeit für mich alleine üben zu können, ist für mich sehr wichtig. Durch die Zeit als Mönch habe ich einfach eine grosse Ruhebedürftigkeit, es muss nicht so lang sein, aber eine intensive Zeit der Selbstwahrnehmung.

**Also erst einmal stand der sportliche Aspekt der Kampfkunst im Vordergrund, wenn ich Dich richtig verstehe. Hat sich im Laufe der Zeit etwas verändert für Dich bzw. hat Dich die Kampfkunst als Person verändert?**

Es ist nicht so sehr die Kampfkunst als solche die mich verändert hat. Sie hat mich verändert, das kann nicht anders sein. Aber die Grundlage meines Lebens bildet der Buddhismus, die buddhistische Lehre, und das Ziel der buddhistischen Lehre. Das ist die Grundlage meines Lebens. Was ich vielleicht anders formulieren müsste, wäre, dass ich Schwierigkeiten hatte, mich in der Welt und damit meine ich dann auch die weltliche Welt, zu-

rechtzufinden. Da ein dickes Fell zu haben, die Normalität und den alltäglichen Wahnsinn auszuhalten. Und dabei hat mich die Kampfkunst sehr unterstützt und stabilisiert. Das Angreifen und Verteidigen, das Energie kommen lassen und abgleiten lassen, aufnehmen und zurückwerfen, etc, wie auch immer man das nennen will. Diese vielen verschiedenen Möglichkeiten, Konfrontationen anzugehen, das hat mich natürlich lebensfähiger gemacht. Und in sofern ist die Kampfkunst für mich eine absolute Bereicherung und hat mich auf natürliche Art und Weise in der weltlichen Welt stabiler und flexibler werden lassen, und dadurch sehr bereichert.

**Jetzt hast Du den Buddhismus schon angesprochen. Hängt der auch mit Deiner Kampfkunst zusammen?**

Also, keine Kampfkunst bei mir ohne buddhistische Grundlage. Das geht bei mir nicht. Bei mir ist es klar, dass die ganze Kampfkunst auf dem Fundament des Buddhismus im weitesten Sinne steht. Der Buddhismus sagt natürlich, an erster Stelle, nicht töten, nicht verletzen. Davon kann in der Kampfkunst natürlich direkt, als auch indirekt keine Rede sein. Da geht es um Konfrontation und solche Dinge. Trotz allem ist die Kampfkunst, und wenn ich hier die Kunst betone, unterscheidet sie sich vom Kampfsport, oder halt vom tatsächlichen „full contact“, wie es so schön heißt, dadurch, das sie eben, als höchstes Ziel hat, einen Zustand des Geistes zu erreichen, indem ich so werde, dass der potentielle Gegner kein Interesse mehr hat mich anzugreifen. Und dies ist in meiner Schule eines der wichtigsten Ziele, welche ich den Menschen vermitteln möchte. Natürlich lernen wir Techniken, Übungen, usw., aber alles nur im Hinblick auf dieses Ziel hin, das egal wo ich bin, kein Mensch ein Bedürfnis spürt mich anzugreifen. Das ich eine so friedvolle Ausstrahlung habe, das man merkt, das Kämpfen eine sinnlose Sache ist.

**Gut, jetzt hast Du ja schon gesagt, dass sich Buddhismus und töten ausschließen. Trotzdem, bzw., inwieweit hat der Buddhismus Eingang gefunden in den Schwertkampf der Samurai in Japan, wo es tatsächlich auch um töten ging. Kannst Du Dir vorstellen warum?**

Ja, klar. Man muss den Buddhismus in diesem Falle mit japanischen Augen betrachten. Denn von der buddhistischen Urlehre her könnte man kein Zitat oder sonst irgendetwas finden, auf das sich die Samurais berufen könnten. Dadurch, daß der Buddhismus die Lehre der wiederholten Geburt (punapunarā jāti) zugrunde legt, sind Leben und Tod, „objektiv“ betrachtet, gleich bedeutend; und wenn ich eh wieder geboren werde, dann mache ich später halt „weiter“. Der Buddhismus sagt nicht man möge sein Leben einfach und leicht wegwerfen. Das sagt auch keine japanische Schwertschule. Es geht hier aber um ein rein japanisches Moment. Die japanische Gesellschaft ist sehr stark hierarchisch aufgebaut. Wenn man einen Herrn hat, dann dient man diesem Herrn, auch wenn es im Zweifelsfall das eigene Leben kostet. Und man nimmt dabei das eigene, persönliche Leben nicht wichtiger als z.B. eine Tasse Tee zu trinken. Es ist dem westlichen Geist eine sehr, sehr fremde Vorstellung, aber man muss diese japanische Eigenheit mit einbeziehen, um zu verstehen, warum der Buddhismus Grundlage von Kampfkünsten werden konnte.

**Gut, ich würde dann gerade hier, wenn wir schon da sind, weitermachen. Es gibt ja im Buddhismus auch ein Prinzip das nennt sich freier Geist, im Sinne von nicht anhaften und im hier und jetzt sein, usw.. Kann dieses Prinzip auch eine Rolle bei der Kampfkunst spielen?**

Ja, das sind die Grundlagen. Ich würde sagen wir machen jetzt erst einmal Teil eins und dann Teil zwei. Gerade diese Absichtslosigkeit, das findet sich auch so in buddhistischen Urtexten, ist Teil und Grundlage der buddhistischen Lehre. Die Absicht, sagt Buddha wortwörtlich: „Die Absicht, o Mönche, (ist) Handlung. (Cetanā bhikkhave kammaṃ vadāmi.) In dem Moment, wo ich keine Absicht habe, so die, nicht ganz korrekte, Schlussfolgerung, entsteht auch kein negatives Karma. Das soll heißen, wenn ich mit einem absichtslosen

Geist töte, dann habe ich kein negatives Karma vollbracht. Das unterstützt der Buddhismus erst einmal so nicht. Trotzdem durchzieht diese Idee des „Mu Nen Mu Shin“, des „Nicht Vorstellung Nicht-Geist“ nicht nur alle Künste, sondern das ganze Leben der japanischen Gesellschaft. Natürlich ist es so, dass wenn ich mit der Absicht kämpfe zu gewinnen, dann steht mir diese Absicht im Weg mich frei und ungezwungen zu bewegen. Wo auch immer Absicht ist, ist Wille und wo Wille ist, ist Egoismus und wo Egoismus ist, gibt es einen Standpunkt, zu dem es einen Gegenstandpunkt gibt. An jedem fixierten Standpunktes gibt es immer eine Schwachstelle. Und deshalb ist das höchste Ziel japanischer Kampfkunst ohne den Wunsch nach Gewinn zu kämpfen. Und diese Einstellung eines Geistes kann ich nur haben und entwickeln, wenn ich an nichts mehr in dieser Welt hafte, insbesondere nicht an Wunsch habe zu gewinnen. Wenn ich nichts liebe, nichts ablehne, sondern alle Dinge als gleich „gültig“ betrachte; gleich „gültig“ im Sinn von gleich „wertig“. Erst wenn ich eine solche Haltung entwickelt habe, dann ist es mir egal, wer vor mir steht, mir ist auch egal, ob ich gewinne oder verliere. Und dann kommen wir noch einmal auf einen vorigen Punkt zu sprechen, und wenn das dann egal ist, dann ist es auch wirklich egal, ob ich sterbe oder lebe.

**Gleichzeitig ist es aber, wenn ich es so deuten kann, von Vorteil in der Kampfkunst, wenn Du nicht an irgendetwas anhaftest, was dich behindern könnte, um den Kampf dann doch zu entscheiden.** Genau. Letztendlich steht diese Idee für einen normalen Menschen noch immer dahinter, für den wirklich dorthin gekommenen Trainierenden jedoch nicht mehr. Es ist tatsächlich egal, ob er stirbt oder lebt.

**Wann ist Kampfkunst gewalttätig und wann ist sie es nicht?** In dem Moment wo ich die Absicht habe einen Menschen zu verletzen, in welcher Form auch immer, in dem Moment ist sie aggressiv und gewalttätig. Ob das geistig, verbal oder körperlich ist, spielt dabei keine Rolle.

**Eine weitere Frage zu dem Hintergrund von Kampfkunst. Inwieweit spielt denn der Körper eine Rolle in der Kampfkunst? Was ist dabei wichtig?** Der Körper speichert alle Erfahrungen unseres Lebens. Negative, wie Positive, besonders aber die negativen. Besonders schwere negative Erfahrungen sind Traumata. Traumata bleiben in unserem Körper so lange als Blockaden erhalten, bis wir sie bewusst wieder auflösen können Und das können und tun die wenigsten. Insofern ist das Wahrnehmen von dem, was ich mit meinem Körper kann, und das Wahrnehmen von dem, was ich mit meinem Körper nicht kann, die Grundlage der Erkenntnis meiner Begrenzung. Erst wenn ich beginne, zu begreifen und zu erkennen, wo meine Begrenzungen liegen, in dem Moment ist es mir überhaupt erst möglich an diese Grenzen heranzugehen und an ihnen zu arbeiten und sie, wenn möglich, letztendlich auch aufzulösen und zu überschreiten. Insofern ist Körperarbeit die Grundlage, oder sollte idealerweise, die Grundlage einer jeden Kampfkunst sein. Zu meinen, dass ich das einfach überspielen kann, durch permanentes, dauerhaftes Training, halte ich für illusorisch. Und zwar ganz einfach deshalb, weil ein Trauma ein Reflex ist, der im Gehirn abgespeichert ist, und zwar im unbewussten Teil des Gehirns. Wenn wir auf eine ähnliche Situation treffen, wie sie im Trauma stattgefunden hat, wird dieser Reflex ausgeführt und nicht eine bewusste Einstudierung eines Ablaufs.

**Das war jetzt eine sehr weit gefasste philosophische Antwort. Ich denke für viele Menschen ist es vielleicht auch so, dass sie ihren Körper gar nicht mehr richtig wahrnehmen und inwieweit spielt dann Körperarbeit, Körperbewusstsein eine Rolle?** Es bedingt sich, es bedingt sich gegenseitig. Ich habe folgende Erfahrung gemacht. Ich erzähle vielleicht besser aus persönlicher Erfahrung. Ich habe einige Schüler und Schülerinnen, die in der Meditation recht weit sind. Und die dann teilweise, Reaktionen von Menschen, die sag ich mal, in einer sozial unteren Schicht stehen, nicht nachvollziehen können, bzw. nicht glauben können, dass die eine gewisse Sache nicht

begreifen, nicht verstehen können. Also das ist jetzt ganz schwer in Worte zu fassen. Also, nur ein reiner Geist hat auch einen gesunden Körper. Und jemand der, sage ich mal, einen vernachlässigten Körper hat, bei dem muss man leider davon ausgehen, ist auch das Bewusstsein nicht sehr ausgeprägt, nicht ausgebildet. Wäre sein Bewusstsein so weit, würde er seinen Körper nicht so verkommen lassen.

**Dann komme ich jetzt zu Fragen die mit Deiner Erfahrung als Lehrer zusammenhängen. Als Einstiegsfrage: Welchen Unterschied gibt es zu Deinem jetzigen Lehrerdasein im Verhältnis zu Deinem damaligen Schüldasein?**

Wenn ich vorne alleine sitze, einer Reihe Schüler gegenüber, verbeuge ich mich immer mit dem Bewusstsein, daß ich weiter lerne. Ich bin Schüler, vielleicht etwas weiter, aber ich bin gleichzeitig immer auch Lernender. Und mit diesem Bewusstsein verbeuge ich mich vor meinen Schülern. Natürlich bin ich mir, wenn ich vorne stehe, unterrichte, herumlaufe und korrigiere, meiner Verantwortung bewusst. Und je weiter ich auf diesem lehrenden Weg fortschreite, desto größer lastet die Verantwortung. Manchmal wünsche ich mir tatsächlich, ich hätte es nicht angefangen. Wenn ich da vorne einen Scheiß mache, dann bin ich persönlich mir darüber im Klaren, kann es dazu führen, dass Leute möglicherweise nicht mehr weiter machen oder gar einen falschen Weg einschlagen. Auf jeden Fall ist mein ethisches Handeln vorne immer von entscheidender Bedeutung. Insofern ist die Verantwortung als Lehrender enorm.

**Dann eine Frage zu Deinen Schülern. Was hast Du für Schüler? Wie setzen sie sich zusammen, altersmäßig, Geschlecht etc.. Zum anderen gibt es bestimmte Ähnlichkeiten zwischen Deinen Schülern, bzw. bei den Anfängern, oder sind sie alle ganz verschieden?** Also meine Schüler, würde ich sagen kommen aus unterschiedlichen Milieus. Aber es ist eine ganz bestimmte Sorte Mensch, das habe ich schon beobachtet. Sie kommen beruflich völlig unterschiedlichen Bereichen. Wenn du mich fragst was sie gemeinsam haben, so würde ich sagen, sie haben alle das Bedürfnis nach Menschlichkeit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit. Jeder einzelne von ihnen. Aber da denke ich ist auch folgendes: Menschen finden ihre Lehrer und der Lehrer findet seine Schüler. Und das was einem Lehrer wichtig ist, ist seinen Schülern auch wichtig. Weil es muss zwischen Lehrer und Schüler ein sehr starkes Vertrauensverhältnis geben, ansonsten kann das Vermitteln von Werten nicht stattfinden.

**Welche Werte?** Z.B. eben Menschlichkeit und Aufrichtigkeit, denn das ist etwas, was mir sehr wichtig ist. Ich hatte letztlich wieder ein Erlebnis, wo jemand kam und sagte, ja das ist nicht meine Rechnung, das zahlt die Firma. Dann sagte ich, ja das eine zahlt die Firma, das ist richtig, aber das was du jetzt hier bestellst, ist dein Privatvergnügen. Und da habe ich wieder gemerkt, wie die Leute versuchen, alles abzuwälzen, damit sie einen persönlichen Vorteil davon haben. Diese Haltung ist für mich eine typische, weit verbreitete Krankheit dieser Zeit. Und ich bemühe mich das Gegenteil davon vorzuleben, nämlich ehrlich mit sich und anderen Menschen zu sein. Und das finde ich in allen Menschen, die bei mir trainieren wieder. Und in dem Moment weiß ich das sich die Arbeit und die Mühe lohnt. Zu den Anfängern ist folgendes zu sagen. Alle Anfänger fangen mit denselben Fehlern an, das ist ihnen gleich. Und der Unterschied, oder die Spannung, das Interessante beginnt in dem Moment, wo sie ihre eigene Begrenzung merken, wo sie meine Hinweise hören, und dann beginnen, ihre Fehler zu verändern bzw. wenn sie beginnen sich selber zu verändern. Das ist dann das, worin sie sich unterscheiden. Und das ist eigentlich immer wieder eine wahnsinnig spannende Beobachtung, also das macht wirklich Freude zu sehen.

**Was hast Du für ein Trainerverständnis? Der Trainer muss der perfekt sein? Kann er Fehler machen? Ist er ein Vorbild?** Ich unterscheide zwischen einem Trainer und einem Lehrer. Trainer sind für mich Leute, die versuchen das Optimum aus einem

Sport herauszuholen mit dem Ziel eines Gewinns. Ein Lehrer vermittelt andere Werte, nämlich die wie oben genannt. Ich bin ein Mensch und ich bin nicht perfekt, ich bin kein Heiliger. Ich strebe die letzte Stufe des Buddhismus an, ich bin noch nicht sehr nah. Ich weiß, dass ich einen Teil des Weges gegangen bin. Das sicherlich weiß ich. Ich habe Fehler, und ich spreche diese Fehler vor meinen Schülern auch an, um ihnen klar zu machen, dass ich 1) selber nicht fertig bin und 2) weil ich mich auch selber davor bewahren will, auf einen Sockel gestellt zu werden, auf den ich nicht gehöre. In diesem Zusammenhang möchte ich mir die Freiheit nehmen und behalten mich selber verändern zu dürfen. Also ich bin kein fertiges Bild, das da vor ihnen sitzt. Sondern es kann sein, dass ich nächste Woche, alles anders mache, weil ich auf einmal einen Geistesblitz hatte oder zum Islam übergetreten bin.

**Dann komme ich jetzt zum nächsten Thema. Da geht es um soziale Arbeit in der Kampfkunst. Hast Du Erfahrung mit Kampfkunst als sozialer Arbeit? Mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen?**

Ja, ich bin durch einen ehemaligen Aikidoka angesprochen worden, ob ich nicht eine fünfte Klasse einmal pro Woche für zwei Schulstunden in Aikido unterrichten möchte. Und ich habe das angenommen gerade aus dem Wunsch heraus mit Kindern zu arbeiten. Ich war damals selber ein Kind, welches grosse Probleme hatte in der Schule still zu sitzen. Ich war bis abends nicht tot zu kriegen, egal wie viel Sport und wie viel Aufstände ich tags über betrieben hatte. Und das ist eine, für Freiburger Verhältnisse, Brennpunktschule. Es sind sechs ausländische Kinder, bzw. ausländischer Herkunft, die aber alle in Deutschland geboren sind und die hier auch aufgewachsen sind, und zwei deutschstämmige Jungs dabei. Und diesen Kindern möchte ich mit dieser Arbeit etwas mit auf den Weg geben. Und zwar, dass sie mit ihrer Art anders zu sein, ihrer Art kraftvoll zu sein, ihrer Art wild zu sein, absolut in Ordnung sind. Und das sie hier eine Möglichkeit bekommen diese Kraft auszuleben, bewusst zu spüren, zu konzentrieren, zu fokussieren und sie auch gezielt für ihre eigenen Ziele einzusetzen. Das ist etwas, was ich in meiner Kindheit leider nicht hatte. Und was mir sicher sehr oft Schwierigkeiten bereitet hat. Kinder sind sehr offen und sehr wissbegierig und vieles, was man Kindern mitgibt, kann sich möglicherweise erst Jahre oder gar Jahrzehnte später zu etwas entwickeln. Da einen positiven Impuls zu geben, liegt mir sehr am Herzen.

**Wie groß ist die Gruppe?** Acht Kinder.

**Du unterrichtest sie alleine?** Ich unterrichte sie alleine, ja. Aikido und Iaido.

**Zwei Stunden in der Woche?** Genau, 2 x 45 Minuten ohne Pause.

**Dann also ein paar allgemeine Fragen: Kannst Du Dir vorstellen, dass ein gutes Kampfkunsttraining gerade bei schwierigen oder bei gewalttätigen Jugendlichen eine Möglichkeit sein kann sie aus ihrer Gewaltrolle herauszubekommen? Wenn ja bzw. nein, dann wie und warum? Weil Gewalt und Kampfkunst das scheint ja erst einmal nach dem oben gesagten konträr zu sein.** Nein. Gewalt ist eine Form von Energie, die nicht bewusst und nicht positiv gelenkt worden ist. Ein Mensch der gewalttätig und aggressiv ist, hat keine andere Möglichkeit gefunden, sein eigentlich positives, kreatives Potential auszuleben. Weil ihm diese Möglichkeit nicht gegeben worden ist, oder weil er keinen Weg dafür gefunden hat, deshalb ist seine reine, natürliche, positive Energie ins Negative umgeschlagen. Und deshalb wurde dieses Potential aggressiv, gewalttätig und, im unangenehmsten Fall, kriminell. Aber ich bin davon überzeugt, auch wenn ich selber noch keine konkreten Erfahrungen damit habe, dass man vielen Kriminellen mit der Kampfkunst helfen könnte. Ich behaupte nicht, dass man das bei allen kann. Ich denke, dass man bei jungen Menschen durchaus noch grössere Möglichkeiten hat diese aggressive oder gewalttätige Energie umzupolen, wenn man ihnen ein sinnvolles Ventil bietet. Dabei ist der ethisch soziale Überbau genauso wichtig, wie der Versuch einer Integration zurück in die Gesellschaft. Es braucht beides.

**Also konkret: Du meinst nicht die Kampfkunst alleine genügt, sondern was braucht es noch?** Sie brauchen Regeln und Grenzen. Das bedarf sicherlich wissenschaftlicher sozialer Arbeit und im Einzelfall sicherlich auch Ausarbeitung durch Psychologen und Sozialarbeiter.

**Also Reflexion?** Genau.

**Die Regeln können sie ja auch in der Kampfkunst lernen.** Genau und die sind ja ethisch-sozialer Grundlage. Durch die Prägung der letzten vier Jahrhunderte sind so gut wie alle Kampfkünste mit ethischen Grundregeln ausgestattet. Also die erste Grundregel heißt: „Schlage nie Schwächere“. Eine prinzipielle Grundregel, die zwar nirgendwo steht, aber ich bin ziemlich sicher, dass wenn du in einem Verein bist und da einen Anfänger einfach mal zusammenschlägst, wirst du aus jedem Verein fliegen. Egal wo. Auch im normalsten standardmäßigsten Karateverein oder Judoverein wird so etwas nicht geduldet. Von der Schule, vom Verband, wo auch immer.

**Es gibt auch Missbrauch in den Kampfkünsten. Darauf möchte ich jetzt nicht hinaus, sondern ich möchte jetzt noch etwas zu den schwierigen Jugendlichen fragen. Kannst Du Dir vorstellen, ob die eine eigene Identität haben, oder ob die keine haben?** Sie haben noch keine wirkliche. Sie haben nur das negative Bild, dass ihnen von Eltern, Lehrern und der Gesellschaft vermittelt wurde, in welches sie durch ihr negatives Verhalten hinein gedrängt wurden. Aber sie könnten durch die Kampfkunst zu einem neuen positiveren Selbstbild kommen. Und genau das wäre das entscheidende, um ihnen ihr positives Selbstwertgefühl, das sie verloren haben, oder nie finden konnten, weil sie nie die Möglichkeit dazu hatten, zurück zugeben. Das Problem ist ja, dass Kinder und Jugendliche nur dann in die Kriminalität abrutschen, wenn sie in ihrer Kreativität und Selbstwertschätzung keine Entfaltungsmöglichkeit erhalten oder gefunden haben. Wenn dann jemand kommt, der ihnen einen Platz in einer sozialen Struktur anbietet, selbst wenn es auch nur in einer kriminellen Organisation ist, und sie innerhalb dieser kriminellen Organisation in ein soziales Gefüge eingebettet werden, nehmen sie das natürlich sofort an. Und hier bestünde jetzt die Aufgabe darin, ihnen klar zu machen, dass sie zwar in einem sozialem Gefüge leben, aber dass es kriminell ist. Und hier bieten wir dir die Möglichkeit, daraus auszusteigen. Das bedeutet für dich jetzt erst einmal eine Neuorientierung deines Selbstwertes, um dann in die allgemein akzeptierte Gesellschaft zurück zu kommen. Das wäre grob umrissen die Aufgabe.

**Arbeitest Du denn in der Schule mit Schulsozialarbeitern oder mit Lehrern zusammen?** Also über den Verein, über den ich in diese Schule gekommen bin, gibt es regelmäßige Supervisionstermine, wo wir über unsere Schwierigkeiten mit den Kindern und der Arbeit sprechen können, und wo wir dann auch Unterstützung erfahren. Für mich bestünde hier die Möglichkeit mit meinen Problemen einen Ansprechpartner zu finden. An der Schule sind ebenfalls Sozialpädagogen die zur Verfügung stehen und die regelmäßige Supervision anbieten.

**Es ist dann aber nicht so, dass die Dinge, die Du mit den Kindern machst, dann z.B. von den Sozialarbeitern aufgenommen werden, oder so ähnlich? Oder wo noch einmal in einem anderen Kontext darüber gesprochen wird?** Doch, in diesen Supervisionsterminen.

**Wenn Dir noch etwas wichtig ist, was jetzt nicht angesprochen wurde, dann kannst Du das jetzt noch tun.** Ich möchte noch einmal auf den Punkt zu sprechen kommen, wo wir über das Körperbewusstsein und das spirituelle Bewusstsein gesprochen haben. An der Stelle möchte ich wieder aufsetzen. Es ist natürlich wichtig, dass der Übende nach einer Zeit erst einmal merkt, wo seine Begrenzungen sind, und dass er dann an diese Grenzen herangeht. Ob mit dem Lehrer oder ob er für sich alleine versucht diese Grenzen zu überschreiten, ist seine Sache. Wie macht er das? Wie soll er das tun, wie ist

da heran zu gehen? Das WIE ist der Weg. Und das ist für mich eine ganz wichtige Frage. Und dafür dienen die Katas, die Formen. Die Form ist eine festgelegte Übungsabfolge, in der immer wieder das Gleiche geübt wird. Und dabei könnte man sehr schnell in eine Routine verfallen, was man nicht darf, denn dann ist es tot. Entscheidend ist, bei dem wiederholenden Üben, ganz bewusst jede einzelne Bewegung zu machen. Erst in dieser Bewusstheit, in dieser permanenten Wiederholung, in der der Geist beginnt sich zu langweilen, da beginnt die Achtsamkeit die Unregelmäßigkeiten aufzuspüren. Das Wahrnehmen underspüren der Unregelmäßigkeiten bedeutet die eigenen Fehler zu erkennen. Und einer der schwierigsten Dinge auf dem Weg zur Selbsterkenntnis ist ein Reflektieren ohne ein Gegenüber, ohne einen anderen Menschen. Und deshalb darf man den Wert von wiederholendem Üben nicht unterschätzen. Auch wenn ich eine Bewegung schon eine Million gemacht habe und weiß wie sie geht, so bin ich heute anders aufgestanden als ich gestern aufgestanden bin und ich übe die Übung heute mit einem anderen Rhythmus, mit einem anderen Elan als das gestern möglich war. Und dieser Punkt muss im westlichen Bewusstsein noch eine viel grössere Beachtung finden. Im Westen ist das Wiederholen von Übungen etwas, das oft als negativ bewertet wird. Die Menschen möchten immer etwas Neues lernen und meinen dadurch, dass sie fortschreiten Richtung Meisterschaft. Das ist dem asiatischen Denken und dem asiatischen Weg völlig konträr. Der Asiat lernt erst einmal nur einen Strich zu malen oder nur die Grundtechnik bis er diese fehlerlos beherrscht, auch wenn das Monate oder Jahre braucht. Das ist eine Didaktik die mit westlichen Menschen 1:1 umzusetzen fast nicht möglich ist, weil wir in unserem Wesen zu unterschiedlich sind. Trotzdem habe ich die Beobachtung gemacht, dass Menschen die möglichst alle Formen sofort und am besten gestern schon lernen wollten, nicht das Durchhaltevermögen mitbringen und relativ bald wieder aufhören. Menschen, die die Geduld, die Feinsinnigkeit und die Hingabe mitbringen sich selber immer wieder zu prüfen, sind auf dem Weg fast immer erfolgreich und letztendlich zu allen entscheidenden Einsichten kommen, ohne das man als Lehrer es erklären muss. Es geht nicht darum die östliche Didaktik zu kopieren um sie dem westlichen Menschen überzustülpen. Andererseits sollte man die Erfahrung vieler Jahrhunderte nicht einfach ignorieren. Ich denke es ist wichtig die wesentlichen Elemente heraus zu arbeiten und diese in einen westlichen Weg zu verarbeiten.

**Nachdem Du das hier erzählt hast würde ich jetzt gerne noch einmal wissen woher Dein Wissen über körperliche Blockaden und Traumata kommt, die im Körper gespeichert werden?**

Wir müssen jetzt unterscheiden zwischen dem Menschen der in seinem Körperbewusstsein soweit ist, dass er weiß das er körperliche Blockaden und Traumata hat und dem Menschen, der Traumata erfahren hat, sich aber, sag ich mal, der Einschränkungen die er dadurch erfährt noch gar nicht bewusst ist. Also auf wen kommst du jetzt zu sprechen?

**Ich wollte wissen, ob sich körperliche Blockaden auch als seelisch-geistige Blockaden auftreten?** Ja, natürlich. Es ist ganz selbstverständlich. Der Körper ist die Grundlage dafür, dass sich geistige und seelische Vorgänge entwickeln können. Ohne den Körper haben wir diese Grundlage nicht. Insofern ist das, was dem Körper passiert immer eine Einschränkung auch im Aktionsradius geistiger und seelischer Kompetenzen; also sprich, ob es mir schwer fällt wenn bestimmte Personen oder Situationen auf mich zukommen. Kann ich gut mit denen oder kann ich weniger gut mit denen umgehen? Und daran merkt man schon, dass irgendwo eine Begrenzung ist und die hat irgendwo mal, irgendwann eine körperliche Erfahrung zugrunde liegt. Jeder kennt das Gefühl um wiederholte Erlebnisse: „Mensch, warum passiert mir das schon wieder. Was soll ich daraus lernen?“

**Dann möchte ich noch einmal auf die Begrenzungen zu sprechen kommen, die du vorher angesprochen hast, die durch Körperarbeit aufgelöst werden können.**

**Hängen diese Begrenzungen im körperlichen Bereich auch mit seelisch geistigen Begrenzungen zusammen?** Also beides ist untrennbar miteinander verbunden. Es be-

dingt sich immer gegenseitig. Ob ich jetzt an einer körperlichen Begrenzung meine Geistige erkenne oder an einer geistigen Begrenzung meine Körperliche ist egal. Ich erkenne immer in einer gewissen, sich wiederholenden Situation, dass ich nicht angemessen darauf reagieren kann, oder gar nicht darauf reagieren kann, oder dass ich mit einem Totstell-Reflex reagiere. Das alles sind Indizien dafür, dass ein Hemmnis vorliegt, ob bei einer konfrontativen Situation, geringerer oder stärkerer Belastung, das ist nicht so wichtig. Es ist nur irgendein Ereignis welches auftritt, und ich dann entweder mich körperlich anspanne oder verkrampfe oder rot werde oder stottere. All das sind Indizien dafür, woran man erkennt, dass der Mensch mit der Situation mit der er gerade konfrontiert wird, Schwierigkeiten hat.

**Das sind dann alles Erfahrungswerte?** Jein, nicht alles von dem was ich erzählt habe, aber teilweise natürlich. Es sind natürlich auch Erfahrungen, die ich bei meinen Schülern sehe. Das sind Erfahrungen, die ich als Schüler mit Menschen gemacht habe, die Körpertherapien oder andere Therapien anbieten und die ich mir natürlich auch angeschaut habe, die ich durchlaufen bin. Weil ich eben diese Begrenzungen in meinem Alltag immer wieder erlebt habe und für mich einfach das Bemühen im Vordergrund stand, mich frei bewegen zu können. Solange ich diese Blockaden zwar spüre, aber nicht weiß, wie ich sie auflösen kann, solange wird immer, wenn die selbe Situation kommt, immer wieder dieselbe Blockade auftreten.

**Also auch dieselbe Situation auf geistiger Ebene und dieselbe Situation mit anderen Menschen?** Natürlich. Du sprichst was sehr wichtiges an, z.B. viele Leute sagen, immer wenn ich mit so jemand zusammen bin, passiert mir immer das und das. Ein absolut tausendprozentiges Indiz dafür, das hier eine Struktur zugrunde liegt, die durch eine Negative Erfahrung irgendwann einmal festgelegt wurde, und die seit dem nie mehr bewusst angeschaut worden ist, geschweige denn daran gearbeitet worden ist. Und deshalb wiederholen sich dann bestimmte Verhaltensmuster.

**Dann möchte ich jetzt noch zu der Frage von Identität und Kampfkunst kommen. Inwieweit also die Frage „Wer bin ich?“ mit Kampfkunst zusammenhängen kann? Es muss ja nicht zusammenhängen und weil Du vorher sehr viel über das Üben gesprochen hast, ob die Frage nach Identität eventuell, nach Deinem Verständnis mit dem Üben zusammenhängt, oder eben nicht?**

Die Identitätsbildung hat nicht immer direkt etwas mit dem Üben zu tun, sondern eher mit dem konfrontativen Charakter einer jeden Kampfkunst. Kampfkunst zielt ja darauf ab zu gewinnen, ursprünglich zu töten. Und selbst wenn das heute, Buddha sei dank, nicht mehr der Fall ist, trotzdem hat jeder Mensch Angst davor verletzt zu werden. Diese Angst des Schmerzes, diese Angst der Verletzung der eigenen Souveränität, steht im Zentrum eines jeden Kampfkunsttrainings, bewusst oder unbewusst, immer ganz vorne im Bewusstsein des Menschen an. Also wenn ich mit jemandem übe, wenn ich mich mit jemand konfrontiere, durch das Üben; dann ist natürlich immer das Bemühen da, auf alle Fälle nicht selber verletzt zu werden und nach Möglichkeit so zu üben, dass wir die Übung gemeinsam machen, aber auch dass ich den anderen nicht verletze. Wobei der zweite Teil, den anderen nicht zu verletzen, eher bei den spirituell orientierten Kampfkünsten Aikido, Tai Chi, usw. angesiedelt ist, als wie z. B. bei Wing Chun, Fullcontact Karate und Boxen u. ä.. Aber gerade auch dort steht natürlich immer die Angst dahinter, meine Souveränität, mein Körper, meine Gefühle sollen nicht verletzt werden. (Ich verweise hier gerne auf die Biografie von Kancho Joko Ninomiya „My Journey in Karate“, Kapitel 6.) Und dadurch entsteht natürlich die Frage nach was bin ich, wer bin ich, was ist meine Identität. Ich behaupte, dass auch bei den nicht so bewussten Menschen diese Frage permanent auf seine eigene Art und Weise mitläuft und mit überarbeitet wird, permanent. Und je länger man so was macht, desto tiefer bewegt sich da auch das Verständnis und die Suche nach dem was ich bin, was meine Identität ausmacht.

**Mir ist noch nicht ganz klar, wie das mit den Verletzungen und mit der Identität zusammenhängt. Und auch was das Üben für eine Rolle spielt. Für mich liegt der Gedanke nahe, zu üben und zu wiederholen um von falschen Ichvorstellungen wegzukommen. Was verstehst du unter falschen Ichvorstellungen?**

**Geltungsbedürftigkeit oder Machtbesessenheit.** Aber das sind ja keine falschen Bedürfnisse; es sind meinetwegen...

**Falsche Ichvorstellungen habe ich gesagt.** Eben, ich würde Geltungsbedürftigkeit, in welcher Form auch immer, nicht als eine falsche Ichvorstellung bezeichnen, sondern da steckt ja eine Bedürftigkeit dahinter. Die Menschen sind bedürftig nach Liebe, Zuwendung, Harmonie, und diese Dinge haben sie zuwenig bekommen, deshalb das Bestreben nach Macht, Dominanz und Herrschen wollen. Für mich geht es darum, nicht zu sagen was richtig oder falsch ist, wer will das schon beurteilen. Mein Bemühen als Lehrer liegt auch darin jeden Menschen so sein lassen zu können, wie er ist, so wie er zur Tür hereinkommt. Wenn er sich dann durch das Training verändert, ist das schön und wünschenswert. Ich möchte da jetzt noch auf ein anderes Beispiel zu sprechen kommen. Wenn man sich mit zwei Schwertern gekreuzt gegenübersteht und abgesprochene Übungen macht, wo man aufeinander zu sticht; so ist dort immer die Bedrohung des anderen deutlich zu spüren. Spätestens da erkenne ich, wo meine Angst sitzt, bzw. dass ich Angst habe. Viele meinen ja keine zu haben. Identität ist nicht etwas was, irgendwie messbar oder fixierbar ist. Identität wandelt sich jeden Tag, jede Stunde, jeden Augenblick und es kann ein Erlebnis in der Straßenbahn sein, es kann ein Erlebnis im Zen Dojo sein, es kann ein Erlebnis im Training sein. Und: Eine Identität kann sich grundlegend wandeln. Für mich, als Buddhist, ist Identität immer nur, und kann immer nur, ein Konglomerat, ein zusammengefügtes Etwas sein, aus Vorstellungen, Wünschen, Ideen, Träumen, Weltanschauungen und ungezähltem mehr sein, die ein Mensch über sich hat. Und jede Vorstellung ist verbunden mit Wünschen, ist verbunden mit Idealen, ist verbunden mit vielen, vielen anderen Dingen. Insofern ist es schwer zu sagen, ob etwas falsch oder richtig ist. Für mich ist immer wichtig zu sagen, jetzt so, nachher möglicherweise so und morgen vielleicht noch mal anders. Aber die Übung bringt einfach nur die Konfrontation und das Spiegelbild des andern mit sich. Und das reicht, wenn man aufmerksam mit sich selber ist, um zu verstehen wo Ängste, Blockaden, geistiger oder körperlicher Natur, oder sonst etwas, sind. Wie man dann weiter damit umgeht, steht auf einem anderen Blatt.

**Dann müsste das aber auch nach meinem Verständnis im Unterricht angesprochen werden. Denn nicht jeder macht ja Kampfkunst, um sich mit sich zu konfrontieren.**

Richtig, aber die die das nicht wollen, werden auch nicht allzu lange durchhalten, oder werden oft die Funktionäre in Vereinen und Verbänden.

**Vielen Dank für das Interview.**