

# Juta Bernard

Auszug aus N° 51D – 3/2007

spricht mit Horst Schwickerath

*Durch einen Leser erfuhren wir von Juta Bernard, die in dem malerischen Örtchen Manas, im Département Drôme lebt...*

*Juta, du hast vor vielen Jahre die Schweiz verlassen, wie du mir am Telefon sagtest, und dann in Paris mit Aikido begonnen?*

Ja, das war vor 30 Jahren.

*Du hattest also in der Schweiz keinen Kontakt zum Aikido oder Budo, wie aber kam es dann zu der Idee »Aikido«?*

Nein, ich hatte keinen Kontakt und auch keine Kenntnisse über Aikido, erst in Paris bekam ich den Rat eines Freundes.

Ich war Grundschullehrerin, eine sehr junge Grundschullehrerin mit 20 Jahren, und bin schnell in Kontakt mit Jacques Castermane gekommen. Jacques ist einer der Hauptnachfolger von Graf Dürkheim und er hatte ein Meditationszentrum im Haute-Savoie, in St. Jean de Tholome, in der Nähe von Genève.

Mir ging es damals gesundheitlich nicht sehr gut, ich musste schauen, wie es im Leben weitergeht. So kam es, dass mir die Leibarbeit und das stille Sitzen im Zazen, sowie die Arbeit nach Graf Dürkheim sehr geholfen haben, ich kann ohne Übertreibung sagen, dass sie für mich lebensrettend waren. Mir fielen dann, wie man sagt, die Schuppen von den Augen, und alles hatte wieder einen Sinn.



*Durch mein intensives  
Sitzen, durch mein  
intensives  
Bogenschießen und  
durch das intensive  
Aikido spüre, ich da  
ist der Weg.*

So habe ich sehr intensiv mit Jacques Castermane geübt, und durch das stille Sitzen im Zazen kam in mir der Wunsch nach Bewegung auf. Ich habe dann in Bern bei Annemarie Parek Tanzunterricht genommen, was mir sehr gefiel, »es roch nach mehr«, und so wollte ich eine Tanzausbildung beginnen und schaute mir einige Schulen an, z.B. in London, Rotterdam, Köln ... meine Wahl fiel schließlich auf Paris.

Dann sagte mir Castermane, wenn du schon nach Paris gehst, dann musst du unbedingt zu Meister Noro – denn Castermane selbst hatte in seinen jungen Jahren in Belgien bei Noro Aikido gelernt.

*Asai und Noro waren auch bei Dürkheim oder haben sich mit Dürkheim ausgetauscht. Ich erinnere mich nur, dass Asai das einmal erwähnte.*

Ja, zumindest standen sie in Kontakt. Noro selbst erzählte, dass er einmal dort zu Besuch war, um eine Demonstration zu geben. Davor hätte es noch ein großes Essen gegeben, bei dem als Dessert Schwarzwälder Kirschtorte gereicht worden sei!

Nach dem ersten Stück habe er gefragt, wann denn die Demonstration losginge, und man hätte ihm geantwortet: »In 10 Minuten«, worauf er um ein zweites Stück Torte gebeten hätte.

Also, mich interessiert »martialische« Art oder Kunst überhaupt nicht. Da ich aber von Castermane »den Tip« erhielt, ihm vertraue und viel auf seine Meinung gebe...

Odile, eine sehr schicke Pariserin, die die Frau von Meister Noro war, saß am Empfang und sagte mir, man dürfe nur mit Kimono auf die Tatami. Ich wagte mich nicht dazu zu äußern, aber dachte bei mir, »ich in Uniform«, das kommt gar nicht in Frage. Ich bin dann aber doch in irgendeinen Supermarkt gegangen und habe mir dort einen der billigsten Pyjamas gekauft, um wenigstens überhaupt erst einmal in das Dojo zu kommen.

Nach der ersten Stunde war ich platt, platt von der Atmosphäre, von den Bewegungen, von Noros Präsenz, ...

*Vor dreißig Jahren, also 1976, war da das Dojo noch in der Rue des Petit Hôtels?*

Ja, in der Rue des Petit Hôtels, dort war das Dojo, und nur mit reinem Aikidountericht. Obwohl da schon ein »Umschwenken« begann, Noros Interesse wuchs an Ehrenfried, Gerda und Alexander, an Homöopathie und an allen Alternativen und anderen Arten, Personen »anzugehen«. Oft waren Gäste im Dojo, Spezialisten...

*Das Tanzen hast du aber weiter praktiziert?*

Ja, ich habe in Paris vom ersten Tag an getanzt und Aikido geübt. Die ersten beiden Jahre habe ich noch »Modern« geübt, bis ich bemerkte, dass ich überhaupt keine Basis dazu habe. (lacht)

Die Modern-Lehrer sagen einfach: strecke das Bein. Aber sie sagen nicht, wie... Dann fand ich dort einen kleinen, von Hand geschriebenen Werbezettel: »Joelle Marsé dans cours danse classique« [Joelle Marsé gibt klassischen Tanzunterricht]... Ja, dachte ich, das brauche ich, ich benötige eine Grundausbildung – nun, sie rief mich kürzlich erst an,

weil wir noch heute ganz dick befreundet sind. Sie hat einfach wunderbar unterrichtet und ist eine phantastische Pädagogin. Ich bin davon überzeugt, dass sie selbst eine Kuh »die Eigernordwand hätte hochsteigen lassen«. Sie hat sogar mir – ich war so etwas von »steif«, dass ich nicht einmal im Schneidersitz sitzen konnte, und war mittlerweile 25 Jahre alt – etwas vom klassischen Tanz beibringen können.

Aber, im Ballett geht alles in die Höhe – »allonger, allonger« [strecken, strecken]. Im Aikido Zentrum hieß es »tief, tief, tiefer« – so kam ich in keiner der beiden Ausdrucksformen wirklich weiter. Ich war wie Penelope, die nachts das Gestrückte wieder öffnete, was sie tags erstellte...

Ich war schlecht in beidem, doch ich konnte keins loslassen.

Aber das kommt mir heute zugute, denn durch diese Körperschulung habe ich viel mehr Ausbildung erfahren als ein gewöhnlicher »Aikidolehrer«. Damals war mir das nicht bewusst, aber heute – ich möchte es nicht missen.

*Wenn du das schon anspricht, diesen Mangel an Ausbildung im Aikido. Ein Aikidoka geht auf die Matte und übt und übt – ab einem gewissen Grad, oder bedingt durch eine Situation, ist er Lehrer.*

In Deutschland, in der Schweiz und in Holland mag das so sein, aber in Frankreich ist das doch ziemlich unmöglich.

*Mittlerweile.*

Ja, ich habe den BE [brevet d'Etat – stattliche Lehrerlaubnis] 1997 oder '95

gemacht, und ich war von der Ernsthaftigkeit dieser Ausbildung beeindruckt, da man so »eine Mindestgarantie« gibt, was natürlich keine Garantie ist, was die Kenntnis der Körperschulung angeht.

*Aber, es ist wieder einmal mehr »der Staat« – nota bene vor allem wieder in Frankreich, der reglementiert – kann man Aikido kategorisieren?*

Ich bin schon ein wenig froh, dass der Staat dies tut, allein schon, um einem Missbrauch den Riegel vorzuschieben, so dass sich keiner hinstellen und behaupten kann: ich bin der Einzige, der Einzige, der euch unterrichten darf...

Gut, es ist eine »kleine« Garantie, keine, dass man unter »guten« Lehrern ist, aber es ist ein guter Ansatz.

*Wie lange hast du das Tanzen noch parallel zum Aikido praktiziert?*

Im ganzen zehn Jahre. Ja, mit 23 Jahren kam ich nach Paris und habe doppelstündig sechs oder sieben Jahre geübt – bei Noro war ich drei oder vier Stunden pro Tag auf der Matte. Ich schulde ihm wirklich viel, denn er hat mich wirklich durchgeknetet, was das Aikido angeht.



Er wechselte dann zu Kinomichi, was auch eine tolle Sache ist, mir aber fehlte da etwas. Es ist eine lange Geschichte, warum ich dann die Arbeit bei Noro aufgab. Letztendlich habe ich dann bei Christian Tissier angefangen.

*Schon in Paris?*

Ja. Gut, ich konnte dann nicht täglich ins Dojo, denn ich lebte im Montmartre und Vincennes ist nun mal gegenüber, am anderen Ende der Stadt.

*Gut, mit der Metro bist du in zirka einer halben Stunde dort.*

Ich hatte eine gute Stunde von Tür zu Tür. Außerdem war es viel intensiver als bei Noro. Bei Tissier konnte man nicht drei Stunden am Tag trainieren, da ist man schon nach einer Viertelstunde violett. Aber ich habe dort ein gutes Handwerk gelernt.

Ja, doppelspurig habe ich dies bis zur ersten Schwangerschaft fortgesetzt. Ich habe dann bis kurz vor der Geburt noch unterrichtet – selbst geübt habe ich nicht mehr, ich wollte dann nicht mehr rollen... Getanzt habe ich dann auch immer weniger. Und danach, wenn ich die Wahl hatte, dann bin ich doch lieber ins Aikido gegangen. So hat das Leben für mich entschieden.

Ich habe dann in einem Vorort von Paris Tanzunterricht gegeben. Dorthin kamen zwei oder drei Mädchen, und ich fragte mich plötzlich, was das alles soll, für was sollte das gut sein... wozu das?

*Rechts der Dojoeingang.*



Fotos: AikidoJournal

So kam es, dass ich, obwohl ich noch nichts konnte, Aikido zu unterrichten begann, weil Castermane Schüler in Paris hatte, denen er empfohlen hatte, mit mir zu arbeiten. So bekam ich einen kleinen Raum und begann mit dem Wenigen, was ich meinte zeigen zu können, zu unterrichten. Ein bisschen *tai sabaki*, ein bisschen Atemübungen etc.

Wenn so ein Training zu Ende war, dann konnte ich Zufriedenheit sehen, als sie so gelassen und locker dastanden, mit strahlenden oder verklärten Augen, dann wusste ich, warum ich das machte! Da kamen »andere« Leute, es war nicht wie beim Tanzunterricht.

Ganz langsam ist das gewachsen, ganz langsam. Das erste Dojo, das ich hatte, das war im 3. Untergeschoss am Montmartre, ich bin also quasi unter der Erde gekeimt. Die Matte hatte ganze 22 qm – wenn sechs Leute kamen, dann war kein Platz mehr für eine Fliege... Aber so habe ich meine Erfahrungen gemacht.

*Wie würdest du aus deiner heutigen Sicht den Unterschied zwischen Noro und Tissier?*

Der größte Unterschied besteht für mich darin, dass das Aikido von Noro horizontal, sehr groß und schwungvoll war. Tissiers Aikido war sehr vertikal, sehr auf das Schwert bezogen, sehr kurz.

*Und das Kinomichi von Noro?*

Noro hat ja absichtlich und willentlich jeden martialischen Aspekt herausgelöst. Er nannte sein Aikido auch »anti art martial« [gegen Kampfkunst], jedenfalls in der Übergangszeit. Man macht ja immer noch dieselben Bewegungen, ein shiho nage ist immer noch ein shiho nage. Nun aber macht man diese Bewegung vom kleinen Finger bis zum kleinen Zeh, um sich in dieser Spirale zu öffnen und zu entknoten und um durchlässig zu werden. Man rollt dann, weil Meister Noro sagt, man müsse rollen, aber nicht, weil man sonst stirbt, wenn man nicht rollt, wie im Aikido – da ist es eine Frage auf Leben und Tod – natürlich ist das stilisiert, man fällt eben um, weil man aus der Balance ist... ich muss fallen. Das gefiel mir bei Tissiers Aikido, man fällt nicht, weil man Schmerzen hat, sondern weil die Mitte aus dem Gleichgewicht ist, und nicht, weil die Gelenke Schmerzen signalisieren – deshalb habe ich auch nach 30 Jahren Aikidopraxis keine Schmerzen. Das alleine ist schon eine schöne Perspektive.

*Und dann kam die Geburt...*

Das persönliche Aikido habe ich dann natürlich reduziert, den Unterricht habe ich beibehalten, in meinem 22qm Dojo, das Baby in der Ecke, mal kurz an die Brust und dann wieder eine Technik gezeigt... oder mit dem Baby auf der Hüfte, mit einem Arm eine Technik gezeigt... Das

war sehr bereichernd, das war wie randori, ich musste auf einen mehr aufpassen.

Wir wollten aber nicht, dass das Baby in Paris aufwächst, so sind wir, als er ein Jahr alt war, ins Haute-Savoie gezogen.

*Gab es dort auch ein Dojo?*

Ja, dort konnte ich in einem anderen Verband, bei Gilbert Millat in Annecy, trainieren, was für mich sehr schön war, mal über den Tellerrand hinauszuschauen und zu sehen, dass anderswo auch gute Arbeit gemacht wurde. Aber ich wollte den Tissier-Stil nicht aufgeben.

Dann erhielt ich ein Angebot, dass der Klub in Bellegard keine Lehrer mehr hatte. . . so habe ich, als das Baby zwei oder drei Jahre alt war, den Club in Bellegard übernommen.

Dort habe ich mit 30 Leuten angefangen und als wir nach zehn Jahren dort wegzogen, hatte der Klub 70 bis 80 Mitglieder. Ja, das war eine schöne Entwicklung. Und das lief unter dem Rahmen eines »CVJM«.

*Welchen Grad hastest du?*

*Sho dan* ohne BE, und der Präsident der Lige Rhône-Alpes hat mir da viel geholfen und mich beraten, er war mein Pate. So habe ich dann meinen ni dan gemacht, den brevet d'etat und den zweiten Sohn geboren. 1999 kam dann der Umzug ins Drôme, ich war 12 Jahre in Paris und 12 Jahre im Haute Savoie.

*Kommt dann 2011 der nächste Umzug?*

(lacht)  
Das steht in den Sternen geschrieben. . .

*Die Entwicklung hier in Manas/Drôme ist zufriedenstellend?*

Als Erstes, das Aikido, was ich mir wünschte, das habe ich nirgends angetroffen, bei einigen war es mir zu technisch, bei anderen zu philosophisch, beim nächsten . . . überall sagte jede Zelle in mir »ja, aber«! Also sagte ich mir, so müsse ich mein Aikido selbst finden, um gemeinsam den Weg gehen zu können. Deshalb, und nur deshalb ist es für mich wichtig, Stunden geben zu können, nicht weil ich so gut bin, oder um mein Ego zu streicheln, sondern um den Raum und die Zeit zu haben, mich austauschen zu können.



*Der eigene kleine Bambushain, vor dem Dojoeingang*

**gefunden:**

**Ein tiefer Blick in die Augen** verrät den Charakter. Mats Larsson und seine Kollegen von der Universität Oslo befragten 428 Menschen zu ihrer Persönlichkeit und untersuchten deren Augen. Danach sind Menschen mit linsenförmigen Verfärbungen auf der Iris besonders gefühlsbetont und empfindlich, während ringähnliche Strukturen eher auf Impulsivität hinweisen (*Biological Psychology*, Online). Verantwortlich für diese Zusammenhänge könnten Gene sein, die das Muster der Iris und gleichzeitig persönlichkeitsrelevante Gehirnstrukturen bestimmen.

