

...ein Münchner namens Michael Ibers, dessen Herz auch für Japan schlägt

Eigentlich wollte ich mit Antiquitäten handeln, das lief aber schief... Dann ergab sich ein einjähriges Engagement als Deutschlehrer – daraus wurden dann schliesslich 10 Jahre Japan. Ich fand meine zweite Heimat.

Michael, Du warst gerade in Japan?

Ja, jedes Jahr versuche ich mindestens einmal »rüber zu fliegen«, in meine zweite Heimat, denn ich habe zehn Jahre in Japan gelebt.

So zog es mich mit zwanzig anderen Aikidokas im Frühjahr wieder dort hin, um an einem *gasshukus* mit Watanabe Sensei teilzunehmen zu können. Wir sind nach Izu, südwestlich von Tokyo auf's Land gefahren und haben dort eine Woche direkt am Meer trainiert. Nächstes Jahr will ich, wenn es mir möglich ist, zwei Monate am Stück dort bleiben, um auch intensiver Iaido zu trainieren.

Meine Lehrer sind nun auch nicht mehr die Jüngsten, eben 74 und 86 Jahre, da muss man schon dran bleiben.

Was hat Dich denn damals für zehn Jahre nach Japan gezogen?

Ohh, das ist eine lange Geschichte, ich habe vor ca. 25 Jahren bei Georgio Saphia hier in München mit dem Aikido angefangen. Er organisierte dann eine vierwöchige Reise nach Japan, wir waren, ich meine, 16 Teilnehmer. Trainiert haben wir im Honbu-Dojo und bei Hiroshi Tada Sensei, denn Georgio war eigentlich Tada-Schüler. Drei Freunde und ich blieben dann statt vier

Wochen gleich drei Monate. Mit dem Ergebnis, das ich da schon eigentlich nicht mehr weg wollte. Da ich aber keine Arbeit hatte, musste ich wieder zurück. Ich war ein Jahr oder mehr in Deutschland, als sich mir die Gelegenheit für einen weiteren einjährigen Japanaufenthalt bot. Daraus wurden dann zehn Jahre.

Die Gelegenheit, was heisst das genau?

Ich wollte mit einer Freundin einen Antiquitätenhandel aufziehen, was aber schief lief. Ein guter Freund half mir dann, eine Stelle als Deutschlehrer zu finden, was ich dann zehn Jahre machte.

Wie hast Du Watanabe Sensei kennen gelernt?

Das ist auch auf meinen ersten Lehrer zurückzuführen, denn er lernte Watanabe Sensei im Honbu-Dojo kennen. Sie kamen gut miteinander aus, so lud er Watanabe Sensei für zwei Monate nach München ins Dojo ein. Zwei Monate, das ist natürlich ein sehr lange Zeit. So habe ich ihn kennen gelernt und bin noch heute sein Schüler.

Euer Dojo, das Aikido-Zentrum München, hat mehrere Lehrer, folgen alle Watanabe Sensei.



Fotos: Aikidojournal®

1954 geboren
 1978 Beginn mit Aikido
 1986 1. Dan von Tamura Sensei in Lausanne
 1988 2. Dan bis 5. Dan (von Watanabe Sensei)
 Seit 1987 Iaido bei Sagawa Sensei im Hahushinkan Dojo in Tokyo
 Zentherapie: Ausbildung in Chicago, Hawaii, Wien, Berlin, Kassel und Birach (bei Mühldorf)
 Seit 1995 bei William »Dub« Leigh

Wir sind fünf Lehrer, Erich Sämmer, Andreas Hendrich, Klaus Hagedorn, Doris Thomassen und ich. Vier sind Schüler von Watanabe Sensei und Doris ist Schülerin von Heinz Patt Sensei und Tamura Sensei.

Wann wurde das Dojo hier gegründet?

Als ich noch in Japan war, hat Erich Sämmer das Dojo gegründet. Das ist jetzt über 7 Jahre her. Doris, Erich und Klaus unterrichten von Anfang an dort.



Watanabe Sensei.

Nach meiner Rückkehr habe ich ein Stunde übernommen, mittlerweile gebe ich auch noch am Freitagmorgen eine zweite Unterrichtsstunde. Auch Andreas übernahm eine Stunde, als er aus Japan zurückkehrte.

Aikido-Zentrum hiess es, heute heisst es »Ken Shin Kai Aikido-Dojo«.

Ja, Watanabe Sensei hat uns jetzt den Namen »Ken shin kai« gegeben.

Du erwähnest bisher Sensei Tada und Watanabe, waren das Deine einzigen Lehrer?

Du vergisst, ich war zehn Jahre im Hombu-Dojo. Da habe ich bei allen Lehrern trainiert. Das war die Blütezeit, aus meiner Sicht. Alle waren noch da. Kisshomaru Ueshiba unterrichtete noch, Montagabends und Dienstag früh Yamaguchi Sensei, Arikawa Sensei, der ja leider gerade verstorben ist. Osawa Sensei hat da auch noch gelebt und Ichihashi Sensei. Watanabe Sensei unterrichtete damals, mit sechs Stunden am fleissigsten, im Hombu. Shibata Sensei war auch noch da, bis er nach Amerika ging. Meinen *sho-dan* aber habe ich bei Tamura Sensei in Europa gemacht.

Viele der Senseis, die heute im Hombu unterrichten, waren damals Uchideshi. Man kann sa-

gen, dass gerade ein grosser Generationswechsel stattgefunden hat. Selbst Tada Sensei unterrichtet nicht mehr, er gibt nur noch spezielle Kurse.

Die Alten sind eigentlich alle raus oder verstorben, Endo Sensei und Masuda Sensei mit Anfang bis Mitte 60 sind wohl die Ältesten heute. Abgesehen von Watanabe Sensei.

Arikawa Sensei hast Du also noch erlebt, wie hat er auf Dich gewirkt?

Schwierig. Schwierig zu verstehen, da er einen sehr knallharten, »minimalistischen« Stil hatte. Ein Timing wie bei ihm habe ich nirgends mehr gesehen. Je erfahrener man wird, umso »unaufwendiger« bewegt man sich, das irimi wird immer besser. Er bewegte sich wie in Zeitlupe, aber er war immer präsent. Unglaublich und schwierig.

**Horst Schwickerath
Beaumont**

Ich habe Monate bei ihm trainiert, dann hat er mich irgendwann wahrgenommen, als jemand der offensichtlich an ihm interessiert ist. So hat er mir, sozusagen zur Begrüssung, einen *kote-gaeshi* reingelassen, dass ich erst einmal drei Wochen ein dickes Handgelenk hatte. Mein Uke-mie war wohl auch nicht gut genug.

Seine Präsenz kommt mir noch heute unheimlich vor. Egal zu welcher Budoveranstaltung du hingekommen bist, Arikawa Sensei war da, selbst wenn er nur mit der Kamera Aufnahmen machte, um Material zu sammeln. Er muss eine ungeheure Materialsammlung zusammengetragen haben, wie ich vernommen habe.

Ich hatte einmal das Vergnügen, mit ihm und einigen anderen zum Essen zu gehen. Ich glaube, ich müsste noch fünfzig Jahre hinarbeiten, um nur die Hälfte von seinem Wissen und seiner Erfahrung aufnehmen zu können.

Das Hombu Dojo hat sich verändert, vielleicht bin ich auch nur älter geworden.

Veränderungen gibt es überall, das hast du aber auch hier in Europa. Schau zurück, dann hast du heute, verhältnismässig gesehen, eine Flut von Dojos, was nicht unbedingt mit Qualität zu übersetzen ist. Auch stelle ich fest, dass die Mitgliederzahlen in vielen Dojos weit unter der Rentabilitätsgrenze liegen. Aber all das, sehe ich als ganz normale Evolution an.

In München kannst du dir z. B. als zweiter Dan auch nicht mehr erlauben ein Dojo zu eröffnen. Es gibt hier Leute, die schon fünfundzwanzig Jahre ein Dojo haben. Auf dem Land vielleicht, da mag es noch vorkommen. Als ich anfing, war das normal, 2. oder 3. Dane haben ein Dojo geführt. Die, die seit fünfundzwanzig Jahren ein Dojo haben, die haben so angefangen. Heute geht das nicht mehr.

Ich weiss nicht, wie das in Frankreich ist. Aikido ist da ja noch Älter als in Deutschland.

Das eigene Dojo findest Du selten, eher Sporthallen die gemietet sind. Dann ist die gesamte Infrastruktur in Frankreich nicht mit der Deutschlands vergleichbar. Um ein Dojo in Paris führen zu können, benötigst du, bei den Mietzins mindestens 150 Mitglieder; auf dem Lande, und man vergisst gerne, das Frankreich eigentlich ein Agrarland ist, kann du es mangels Personen vergessen.

Aber es ist wichtig ein richtiges Dojo zu haben, man kann in einer Sporthalle keine Dojo-atmosphäre herbei führen. Ohne diese Atmosphäre ist ein gutes lernen erschwert

Wie würdest Du Deinen Stil bezeichnen?

Ich versuche mich natürlich an Watanabe Sensei zu orientieren, da ich aber auch bei vielen anderen Lehrer trainiert habe, vermischt sich da bestimmt einiges. Wichtig sind für mich aber die Achsen im Raum und meine eigene Körperachse. Ich habe meine gesamte Körperhaltung ändern müssen, das heisst z. B., ich belaste nicht so sehr den vorderen Fuss, sondern mehr den hinteren.

Der vordere Fuss ist frei, dadurch erfährt der Körper eine andere Aufrichtung bzw. Streckung. Durch Watanabe Sensei, der ja auch ein Isogai

Training mit Watanabe Sensei in Izu.



Therapeut ist (Isogai ist eine japanische Körpertherapie), habe ich zum ersten mal erfahren, wie es sich anfühlt, wenn sich der Körper aufrichtet.

Ich bin ja auch noch Körperarbeiter. Da gibt es den Begriff von Ida Rolf, oder verwendet sie ihn nur englisch?: »line of gravity«! Das bedeutet, ein gut strukturierter Körper wird durch die Gravitation aufgerichtet, das bedeutet, man muss nicht durch Muskelkraft verhindern, dass man vorn oder hinten rüberfällt, salop ausgedrückt.

Viele Aikidokas haben Knieprobleme, den Rücken kaputt, die Schultern lädiert, was meiner Meinung nach an falschem Training und einer ebenso schlechten Körperhaltung liegt.

Wenn Lehrer und Schüler am Ende die gleichen Probleme mit ihrem Körper haben, kann etwas nicht stimmen, meine ich. Das war auch für mich der Grund, warum ich mit der Körperarbeit damals anfing. Durch verschiedene Erlebnisse wurde mir klar, dass Schüler das übernehmen, was sie sehen, und nicht das was ihnen gesagt wird. So wollte ich nicht, das meine eventuell schlechte Haltung je ein Beispiel für jemanden werden sollte.

Dein Stil?

Schwierig, was ist ein Stil. Ich bin der Meinung, das nach einem Training ein Dusche von Nöten sein muss, ich halte nichts von diesen eher meditativen Geschichten, unter dem Motto »wir sind alle so harmonisch«... Also man kann nicht da anfangen, wo O Sensei aufgehört hat. Man muss einen Teil seines Weges gehen, da muss Bewegung und Anstrengung drin sein. Es ist zwar kein Sport aber doch Bewegung und anstrengend.

Sicher hängt es auch von den Leuten ab, die ein Training besuchen. Wenn da Teilnehmer sind, die nur fit bleiben wollen, dann wird in einem solchen Kurs niemals an anspruchvolles Training möglich sein.

Aikido ist Arbeit an sich selbst, wenn ich darauf nicht eingehe, dann ist ein Gymnastikkurs angebracht. Andererseits ist ein Dojo ja auch ein Spiegel oder Ausschnitt der Gesellschaft, also sollte es auch möglichst viele verschiedene Menschen/Typen dort geben. Diese Auseinandersetzung ist wichtig für die persönliche Entwicklung. Ich will ja nicht nur mit Klonen meiner selbst zu tun haben.

Wo ist die Grenze zwischen dem Training, das schwitzen lässt und dem spirituellen Training?

Das gehört zusammen. Ein Anfänger ist nach fünf Minuten schweissüberströmt, weil er mit Kraft arbeitet und weil sein Körper nicht ökonomisch arbeiten kann. Je länger ich trainiere, um so natürlicher bewege ich mich. Wenn ich beginne, mich besser zu spüren, kann ich auch meinen Partner spüren bzw. wahrnehmen. Ich muss Körper und Geist öffnen, durchlässig werden. Den Kontakt zum Partner halten, dadurch öffne ich die Gelenke. Dann muss ich mich bewegen, wenn ich etwas will vom Partner. Vielleicht wollen wir ja beide etwas voneinander und uns nicht nur zeigen, wer der »stärkere« ist.

Als ich aus Japan zurückkam und mal wieder zu einem Lehrgang ging, ich glaube, es war ein Lehrgang mit Yamada Sensei, war ich überrascht, so vielen »Blockierern« zu begegnen. Diese Form des Trainings war ich nicht mehr gewöhnt. Ich bin allerdings schon der Meinung, dass man so auch trainieren kann, aber das sollte die Ausnahme sein. Am unglaublichsten war ein Mensch, der bei einer Aihanmi Technik mein Handgelenk festhielt und gleichzeitig mit seiner Freundin redete, die auf der Bank sass und zuschaute.

Nur mit Weichheit und Durchlässigkeit kann Aikido auch erst richtig funktionieren. Mein Ziel ist es, dies meinen Schülern klarzumachen. Auch ein guter Karateschlag ist weich, kurz am Ende fest und hart um dann sofort wieder weich zu sein. Sonst passiert das nur in den Schultern, die Folge ist wohl klar.

Das ist für mich auch das faszinierende am Aikido, dass es kreativ ist. Wenn ich mit einem guten Partner trainiere, tritt das Ego in den Hintergrund, und es kommt vor, dass ich mich in Bewegungen

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.-

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	

Speziell für Aikido

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



Watanabe Sensei bei Shio Isogai.

oder Variationen von Techniken wiederfinde, die ich so noch nie gemacht habe. Das ist allerdings leider noch kein Dauerzustand.

Weisst Du noch, warum Du gerade Aikido gewählt hast?

Ja, ich habe es gesucht, ich brauchte etwas zum Überleben. Ich war hier in München im Zivildienst und da gab es einen Schweizer mit einem 2. Dan Judo. Der kam eines Tages strahlend zur Arbeit und erzählte, dass er beim Giorgio im Dojo war und dass ihn dieser mit einem Finger geworfen habe.

Dann habe ich auch noch das Buch »Der Weg des Aikido« von Nocquet in die Finger bekommen, und so fand ich mich bald in der ersten Stunde im Dojo von Giorgio wieder, ohne zu wissen, was ich da eigentlich tue. Nach dieser Stunde fühlte ich mich sehr wohl, das war ein guter Grund weiter zu machen.

Aus einem einmal pro Woche wurde schnell ein viermal pro Woche und der Aikidotourismus liess auch nicht lange auf sich warten... Tada, Yamaguchi, Kobayashi, Hosokawa, Tamura usw. Giorgio Sapia hat uns auch immer ermuntert zu jedem Sensei zu gehen, der greifbar war. Irgendwann gibt es eh kein Zurück mehr.

Du machst noch Körperarbeit, sagtest Du?

Watanabe Sensei mit Uke Michael...



Ja, ich mache Zentherapie. Mein Lehrer, William »Dub« Leigh, war Schüler von Ida Rolf und dann auch von Moshe Feldenkrais. Schliesslich hat er dann noch einige Jahre im Chozen-ji, einem Zen Tempel in Hawaii, gelebt. Dub hat dann seine eigene Form der Körperarbeit entwickelt, die er Zentherapie oder auch Zen Bodytherapie genannt hat. Mit der Ausbildung habe ich begonnen, als ich noch in Japan gelebt habe, dann weiter in Deutschland. Bis heute, denn da gibt es auch kein: »Ich kann's jetzt«.

Jetzt bist Du auch noch am Theater?

Ich bin an der Theaterakademie und unterrichte dort Schauspielschüler. Viermal die Woche mache ich Aikido mit ihnen und Einzelstunden in Körperarbeit. Dann noch das Dojo und laido, und ich habe noch eine kleine Privatpraxis, in der ich noch behandle.

Stichwort: laido !?

Begonnen habe ich laido unter Watanabe Sensei. Im Honbu-Dojo, Sonntagmorgens vor der Aikidostunde haben wir mit 3–4 Leuten laido gemacht. Watanabe Sensei hat dann aber schliesslich die Stunden am Sonntag abgegeben. Da haben wir dann natürlich auch kein laido mehr gemacht. Damals habe ich dann Sylvia Ordynsky kennengelernt. Sie war damals für ein Jahr in Japan. Jedenfalls hat sie mir von Sagawa Sensei vorgeschwärmt und ich solle doch mal mitmachen... Das hat mich wirklich überzeugt, einen solchen Lehrer zu finden, das ist schon eine Seltenheit.

laido und Aikido ergänzen sich sehr gut, meine ich. Eine Kata im laido ist in der Regel sehr

...im »ken shin kai-dojo«...



kurz und schnell, und man muss sehr präzise sein und kann sich eigentlich keine überflüssigen Bewegungen erlauben. Beim Aikido ist es leichter sich z.B. mit Geschwindigkeit über eine un stabile Position zu mogeln. Beim laido wird einem das sofort bewusst.

laido stellt eine hohe Anforderung an die Koordinationsfähigkeit des Übenden und ohne Fantasie und Vorstellungskraft schneidet man nur Luft. Durch laido ist mir klar geworden, dass man nichts zurückhalten darf, 100% geben muss.

Aikido Techniken »funktionieren« auch nur, wenn der Uke vorbehaltlos alles gibt und seinen Angriff nicht unterbricht, weil ihm gerade danach ist. Dann darf ich als Tori auch nicht unentschlossen und zögerlich sein, sondern klar und scharf in der Bewegung.

In den alten Filmen ist das dann immer so, dass der eine den Kopf und der andere den Ärmel verliert. (lacht) Aber eigentlich kann Budo nur so funktionieren.

Te no uchi bezeichnet Handhaltung und Schwertführung. Die Hände müssen locker und weich sein. Wenn die Hände fest sind machen auch die anderen Gelenke zu, und es gibt keine Verbindung zum Zentrum/Hara. So locker sollten sie aber auch beim Aikido sein. Das ist ja der Fehler den jeder Anfänger aber auch leider viele Fortgeschrittene machen, wenn sie ein Möglichkeit sehen, dann greifen sie zu. Aber mit diesem Griff machen sie sich selbst zu.

Kompensation.

Ja, man sieht das besonders bei den Hebeltechniken, die von den Anfängern meistens voll durchgezogen werden. Uke versucht wegzurennen, weil er eigentlich nur Angst um seine Gelenke hat, nicht aber seine Mitte gefährdet sieht. Wenn tori die Hände öffnen würde und seinen ganzen Körper einsetzen würde, wäre die Mitte

...in München.

