

## 1 Gespräch mit Dragisa Jovic vom 26.4.04

Gespräch mit Dragisa Jovic, Aikidolehrer mit 30-jähriger Kampfkunsterfahrung.

*Seit wann trainierst du mit dem Bokken?*

Seit Aikidobeginn, also 72/73. Mein erster Trainer hatte keine Ahnung von Waffen, aber wir hatten Kontakt zu Italien, zu japanischen Meistern, zu Tada Sensei, der von Anfang an das Bokken und den Jo in das Training einbaute. Wir haben auch angefangen alleine zu üben.

*Wo? In einem Dojo?*

Wir hatten keine Möglichkeiten in einem Dojo zu trainieren. Wir waren Anfänger. Wir übten in der Freizeit ausserhalb des Dojos, meistens draussen. Dabei spielte es keine Rolle, ob es regnete oder schneite. Als wir jung waren übten wir sogar um 3 Uhr morgens im Schnee, barfuss. Das waren Zeiten, in denen wir Kräfte gesammelt haben und versucht haben, unseren Willen zu festigen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Das alles war so zwischendurch. Aber wir haben das nicht im Training gemacht sondern aus eigener Initiative.

*Täglich?*

Ich kann mich erinnern, dass ich mit drei, vier guten Kollegen täglich Aikido geübt habe. Aber ich weiss nicht mehr, ob wir auch mit dem Bokken so oft geübt haben. Ich weiss nur, dass wir, wenn ich nicht studiert habe, am Morgen im Raum geübt und am Abend das reguläre Training besucht haben. Später, als ich bereits etwas besser war, etwa 2./1.Kyu, so nach drei, vier Jahren, haben wir auch mit dem regelmässigen Bokkentraining angefangen. Ich habe aber weiter nicht nur in der Gruppe sondern auch alleine geübt.

*Was hast du geübt?*

Alleine habe ich Suburis, also einfache Bewegungen, geübt. Man kann nichts anderes, wenn man alleine ist. Dabei habe ich mir immer ein Ziel gesetzt, wie viele von welchen Suburis ich machen will. Ein Programm also, welches ich jeden Tag erfüllen wollte. (...) In späteren Jahren war dies ziemlich streng, ich übte fast eine Stunde pro Tag. Am Anfang waren es bloss so 20 Minuten. In denen kann man nicht viel machen. Aber in einer Stunde kann man es in einem schnellen Tempo bis auf 1000, 2000 Suburis bringen. Zwischendurch kam es vor, dass ich ein gewisses, gutes Gefühl hatte, dann habe ich `Ausflüge` gemacht, in denen es möglich war 4-5000 Suburis zu machen. Aber dies kam selten vor, nur wenn Körper und Geist zusammen und darauf fokussiert waren, einen „Ausflug“ zu machen. Aber normalerweise waren es weniger Suburis, dafür machte ich sie regelmässiger.

*War es dein konkretes Ziel, Körper und Geist zusammen zu bringen?*

Ich habe von Anfang an alle Aspekte des Aikidos parallel geübt wie auf zwei Schienen. Der Mentale Aspekt war für mich klar die Atmung. Die Waffe ist ebenfalls etwas, bei der

ich mich zuerst mit mir selbst beschäftigen musste, was immer am schwierigsten ist. Sobald man Müdigkeit verspürt, hört man auf. Man muss einen Rhythmus finden und sich ein Ziel setzen, wie viele Suburis man macht und dieses erreichen. Nicht einfach „ein Paar“ und man weiss nicht, was genau man tut. Man kann eine Weile lang alleine üben, aber über Monate oder Jahre wird es sehr schwierig. Ich weiss nicht, ob ich von Natur aus diese Gabe hatte, diese Ausdauer zu besitzen. Ich wollte das Manko, das jeder Mensch Körperlich oder Geistig hat, durch das Training ersetzen. Ich wollte durch diese Übungen meinen Willen stärken und meinen Geist schärfen und herausfinden, wie ich mich durch solche Übungen innerlich transformieren kann.

*Was ist wichtig bei der Haltung? Du hast vorher die Atmung angesprochen. Kannst du noch etwas darauf eingehen?*

Die Atmung ist wichtig. Wir atmen 24 Stunden am Tag, das ist klar. In allem, was wir machen, egal was, ist die Atmung enthalten.

Die richtige Atmung ist sehr schwierig und es kann gefährlich sein, wenn man nicht richtig übt. Dabei muss ich sagen, dass ich selbst nicht von Anfang an richtig geübt habe. In vielen Sachen nicht. Zum Glück habe ich keinen Schaden davon getragen. Es war so, dass wir viel lasen, das meiste auf Englisch. Zusätzlich hatten wir Fotos, nach denen wir uns gerichtet haben. Wir haben das meiste verstanden, doch wäre es klarer gewesen, wenn wir es von jemandem erklärt bekommen hätten.

Es war alles sehr unsystematisch und ich musste einen grossen Zeitaufwand betreiben, um zu lernen. Ich habe durch eigene Erfahrungen, Fachbücher, zum Beispiel der Medizin, Kampfkunstabücher versucht diese Wissenslücke zu begleichen und dabei gelernt, was die Atmung bedeutet und welche Ideologie sie besitzt. Die Atmung ist im Bokkentraining und später im Kampf wesentlich, denn durch sie beruhigt man sich selbst und bringt sich so unter Kontrolle, Körper und Geist zusammen, man senkt die Herzfrequenz und verringert die Menge des Adrenalins im Körper und durch die Atmung kann man auch einen Schlag oder einen Schnitt drastisch verstärken.

Die komplette Aufmerksamkeit wird dadurch gefördert, ebenso die psychische Haltung.

*Denkst du noch an alle diese Dinge, wenn du eine Schnittbewegung machst oder kommt dies jetzt alles von selbst?*

Nein, es kommt alles von selbst. Es ist wie wenn jemand Klavier spielt oder auch ein anderes Instrument lernt. Am Anfang denkt er an die Noten, übt einzelne Elemente, bis er diese dann verbinden kann. Und irgendwann passieren diese Elemente von selbst, sind plötzlich da. Ohne dass man mehr daran denkt. Aber es braucht den Prozess, dass alle Elemente bewusst geübt und schliesslich zusammengehängt werden. Der Körper fängt dann an automatisch zu reagieren. Deshalb diese 1000, 100000 Wiederholungen, die den Körper und den Geist in einen Zustand bringen, in dem alles von selbst passiert; Atmung, mentale Konzentration, alles zusammen. Dabei kann man an nichts mehr denken.

*An gar nichts?*

An gar nichts. Man hat nur noch den leeren Geist in diesem Moment. Ob ich eine Technik, einen Schlag oder einen Schnitt mache. Ich beobachte mich und bin dabei voll präsent, doch ich störe diese Konzentration nicht durch meine Gedanken. Denn Gedanken heissen eine Absicht haben dieses oder jenes zu tun. Jede Absicht ist eine Emotion, die unsere Kreativität, unsere Schlagkraft einschränkt. Deshalb ist man „leer,“ jedoch wach und präsent...

Ganz klar und einfach zu verstehen. (lacht)

Es ist, wie wenn ein Pianist von innen spielt. Man sieht dabei die Grimasse auf seinem Gesicht, er ist voll in seiner Sache und kann nicht mehr denken. Es ist alles da, alles kommt von innen. Oder auch ein Maler; plötzlich hat er eine Inspiration und seine Hände bewegen sich oder wenn man Gedichte schreibt. Die kommen einfach. Man kann sich nicht vornehmen `jetzt schreibe ich ein Gedicht`. Dabei ergibt sich nichts Spezielles. Wenn es ganz spontan kommt, dann ist es die Genialität der Natur oder von Gott, das eigene Talent, welches einem darauf bringt. Und dann hat man das Bedürfnis, dies raus zu lassen.

Gut, Talent ist eine Sache, doch Arbeit gehört auch dazu.

*Du hast also durch Übung das erreicht, was du heute kannst?*

Ja, da gibt es keine andere Möglichkeit. Um ein solches Niveau zu erreichen braucht es viel Arbeit. Talent allein reicht nicht. Wenn man wenig Talent, dafür aber einen starken Willen hat, kann man dieses Niveau durch sehr viel Arbeit auch erreichen. Umgekehrt gehört auch zu einem grossen Talent Arbeit: Etwa 90% ist schlussendlich Arbeit, 10% Talent.

*Hast du dich durch dieses regelmässige Training verändert?*

Ja

*Wie hast du dich verändert?*

Ich bin ein besserer Mensch geworden, hoffe ich.

Nie habe ich meine Kampfkunst angewandt und darauf bin ich stolz.

Die Menschen möchten sich in ihrem Können messen, wollen wissen, ob es funktioniert. Dabei vergessen sie andere Sachen, wie Menschen kommunizieren könnten. Der Kampf ist eine der primitivsten Arten der Kommunikation. Wenn es dazu kommt, löst man schlechte Energien aus, die schliesslich auf einen zurückkommen. Wenn ich jemanden verletze, dann kommt diese schlechte Energie zumindest durch Gedanken zu mir zurück. Man sagt immer, alles, was du machst, machst du für oder wegen dir. Denn die Energien, die du schickst, die kommen zurück. Positive oder negative, wobei immer mehr zurück kommt, als man auslöst. Deshalb ist es am besten, einen Konflikt zu vermeiden.

Ich musste mich nicht messen. Ich habe gelernt mich zu konzentrieren und wenn ich mir eine Aufgabe gestellt habe, diese auch zu machen. Das Selbstvertrauen zu haben es schaffen zu können. Durch diese Übungen habe ich meinen Körper und meinen Geist geschärft und konnte dies auch in andere Gebiete übertragen.

Ich habe dabei nicht chaotisch sondern systematisch geübt. Wenn ich mir vorgenommen habe eine Stunde zu trainieren, dann habe ich auch eine Stunde trainiert. Auch wenn ich geweint habe. Denn nachlassen oder gar aufhören bedeutet eine Niederlage. Wir selbst sind unsere grössten Gegner. Es ist ein Unterschied, eine andere Qualität, ob man alleine übt oder zusammen. Wenige Leute haben die Kraft über längere Zeit alleine zu üben. Auch täglich nur 10 Minuten sitzend zu meditieren, über Jahre hinweg, ist sehr schwer. Denn schnell kommt der eigene Kampf, die Frage nach dem Sinn. Bald hat man in seinem Widerstand nachgelassen und beendet die Übung.(..)

*Um nochmals auf die Anwendung zurück zu kommen: Besteht die Gefahr, dass Leute, die mit dem Bokken trainieren, ohne dabei auf die wirkliche Bedeutung Rücksicht zu*

*nehmen und sich dann versuchen darin zu messen? Das Gelernte anzuwenden und jemandem zu schaden?*

Bis jetzt hatte ich diesbezüglich überhaupt keine Probleme. Es hängt sehr stark von der Einstellung ab, die vermittelt wird. Von Anfang an sollte allen klar sein, dass es sich beim Bokken um eine Waffe handelt. Eine Waffe, mit der man jemanden ernsthaft verletzen oder sogar töten kann. Der Respekt vor dieser Waffe ist in Gedanken da. Ich hätte kein Beispiel, in dem es zu einem Konflikt gekommen wäre.

*Ist das Bokken eine Ergänzung zum Aikido oder ist es etwas Eigenständiges?*

Dies ist immer ein Diskussionsthema im Aikido. An jedem Lehrgang sind das Bokken und der Jo dabei, egal ob man damit trainiert oder nicht. Es ist ein Symbol des Aikido. Es spielt keine grosse Rolle, ob man das Waffentraining zum Aikido zählen will oder nicht, es ist ein Teil der Kampfkunst.

Wird man angegriffen und man hat ein Messer dabei, wird man dieses benutzen, wenn man eine Pistole bei sich hat und sich in Gefahr befindet, wird man nach dieser Pistole greifen. Wenn man nichts hat, muss man sich so zu helfen wissen. Man muss das nutzen, was man brauchen kann und zur Verfügung hat. Es ist klar, dass man im Kampf grundsätzlich einen Vorteil besitzt, wenn man eine Waffe hat.

Zuerst waren die Techniken mit den Waffen, daraus entstanden diese ohne.

Die Waffen sind alt. Die Prinzipien im Umgang mit ihnen kann man übertragen und auch brauchen, wenn man keine hat. Waffen, egal welche, sind somit immer ein Teil der Kampfkunst. Die Hände sind im erweiterten Sinn auch Waffen, sie können Stock oder Schwert sein. Ebenso ist ein Stück Holz nur eine Verlängerung der Arme. Für mich ist es untrennbar.

*Weshalb üben wir denn noch mit dem Bokken, obwohl wir die Schwertkunst als solches heutzutage gar nicht mehr benutzen?*

Ein Bokken ist stärker als nur die Hände.

*Könnte man da nicht einfach einen Stock benutzen?*

Ein Schwert ist ein Schwert, ein Stock ist ein Stock.

Es sind zwei verschiedene Waffen mit zwei verschiedenen Wirkungen.

Das Schwert ist mehr wie ein Messer, es schneidet. Ein Stock schneidet nicht.

Aber einen Stock oder etwas Ähnliches hast du schneller zur Hand als ein Schwert.

Wenn man es zum Beispiel nur zur Verteidigung benutzen würde, könnte man auch einfach ein Messer nehmen. Das Messer ist ja ein kleines Schwert. Oder das verwenden, was wir auch zu Hause haben. Aber die Waffen sind ja nicht nur zur eigentlichen Verwendung da. Es geht auch um seine Eigenschaften. Ein Schwert bringt eine gewisse Schärfe mit sich. Mit einer scharfen Waffe zu trainieren heisst auch körperlich und geistig „scharf“ zu sein. Das Schwert ist eine Waffe, die wie ein Keil etwas durchdringt. Das bringt mir auch etwas, wenn ich ohne Waffen übe. Im Geist kann man sich sagen „jetzt gehe ich durch.“ Es geht um diese mentale Kraft.

Diese Eigenschaften, wie ein Keil.

Mit dem Stock ist dies anders. Er bringt simultane Bewegungen in beiden Armen, eine Gleichmässigkeit, eine andere Bewegung, andere Eigenschaften/Attribute. Die Bewegung ist geschmeidig. Dann ist noch das Messer mit Katzen ähnlichen Bewegungen, be-

sitzt nochmals andere Eigenschaften. Ohne Waffen kann man diese verschiedenen Eigenschaften nicht üben.

*Es geht also darum, die mit den Waffen gelernten Eigenschaften auf die waffenlosen Techniken zu übertragen?*

Ja, es geht darum die Prinzipien und Eigenschaften zu übertragen. Koordination, Sensibilität, Rhythmus, Präzision, Geschwindigkeit, die Zusammenarbeit beider Arme usw.

*Wenn du ein Bokken in die Hände nimmst, erkennst du, ob es deines oder irgendeines ist? Spielt dies für dich eine Rolle?*

Ich merke, ob das Bokken eine gute Balance besitzt oder nicht, ob es sich meinem Arm anpasst. Im Endeffekt ist dies jedoch irrelevant. Natürlich haben die Meister immer ihre eigenen Schwerter benutzt und wussten über diese Eigenschaften bescheid. Jedes hat seine eigene Balance und ist nach Mass geschmiedet.

*Wo sollte der Balancepunkt des Bokkens sein?*

Es muss eine Balance zwischen dem Griff und der ganzen Klinge sein. Es darf weder nach hinten noch nach vorne ziehen. Diese Balance ist irgendwo in der Mitte.

*Wie wichtig ist der Uke (der Angreifer) beim Training mit dem Bokken?*

In einem Lernprozess gibt es verschiedene Phasen. Am Anfang, wenn man mit dem Partner übt, sind der Angriff und die folgende Verteidigung klar. Je mehr man diese Waffe jedoch kennt, desto komplexer wird der Umgang mit ihr. Es ist schwierig festzulegen, wann dieser Zeitpunkt ist. Man kann vielleicht sagen ab 3. Dan. Dann ist der Uke nicht mehr wichtig. Wenn beide wissen, was kommt, übt jeder seine Eigenschaften.

*Also sollte der Tory (der Technikausführende) nicht auf den Uke eingehen?*

Für mich nicht. Aber es ist wichtig, dass der Uke gute Eigenschaften, wie Rollen, Fallen, Selbstkontrolle etc. lernt und sich der Situation anpassen kann. Es ist auch wichtig, dass sich Tory und Uke nicht gegenseitig behindern.

*Beobachtest du häufige Probleme bei Anfängern, die mit dem Bokken trainieren?*

Das Bokken ist anfangs eine Behinderung. Dies ist bei allen Waffen so. Extremere ist es sogar noch mit einem Messer. Man hat sofort eine Assoziation von Gewalt, von etwas Negativem. Das Schwert existiert nicht im täglichen Leben, es gehört der Vergangenheit an. Das Messer jedoch ist vielerorts präsent. Das Bokken ist ein Instrument um seine Seele, seinen Geist und seinen Körper zu schärfen. Wenn die Leute vor dem Training zu viele Vorurteile haben, ist dies nicht gut.

*Was beeindruckt dich, wenn du einem Meister zuschaust?*

Es ist so: Als ich jünger war, habe ich immer vergleichend betrachtet. 'Mein Meister ist besser als dieser, jener ist schlechter...' Wenn ich die Gelegenheit habe, einem anderen Meister zuzuschauen, versuche ich zu sehen, in welchen Gebieten er sich bewegt, ob er mich berührt. Oft kann über eine gleiche Resonanz eine Art Kommunikation stattfinden.

Ich versuche zu sehen, was ich von ihm nehmen kann. Nicht nur auf seine Technik sondern auch auf seine Person bezogen. Beeindruckt er mich mit seiner Präsenz. Ich versuche nicht allzu kritisch zu betrachten. Einfach zu sehen, dies ist etwas für mich oder dies ist nichts für mich`. Wenn mich etwas beeindruckt, dann kann ich darüber nachdenken. Dies löst eine Art Zündungseffekt in meinen Gedanken aus. Es sind weniger Techniken als vielmehr andere Elemente.

*Andere Elemente: Gerät das Bokken selbst so mehr in den Hintergrund?  
Ich meine, die ganze Person wird wichtiger, als was sie mit dem Bokken macht.  
Du betrachtest also mehr die Person.*

Alles, was wichtig ist, habe ich gelernt. Aber das heisst nicht, dass der Lernprozess aufgehört hat. Ich muss nicht mehr an diese einzelnen Elemente denken. Dafür entdecke ich für meinen Körper andere Möglichkeiten: Entspannung, Atmung. Man möchte alles Erreichen und so treibt man sich immer weiter.

*Was ist denn das Ideal?*

Es gibt kein Ideal. Ideal ist das eigene Potential zu erforschen. Alle haben einen anderen Geist, einen anderen Körperbau, einen anderen Bewegungsablauf, andere Interessen, man übt unterschiedlich oft... jeder hat ein anderes Leben. Wenn ein Ideal existiert, dann passiert nichts mehr. Dies ist eine tragische Sache. Das Ideal ist etwas, das man nicht erreichen kann. Man stellt sich etwas vor, ein `Ideal`, ohne genau zu wissen, was es ist und strebt danach. Dies treibt dich weiter.

*Wenn ich plötzlich mit einem Bokken aus Plastik trainieren würde, wie wäre deine Reaktion?*

Es gibt keine Bokken aus Plastik.

*Ich meine, wenn ich mit irgendeinem anderen Material kommen würde.*

Dann würde ich fragen, was du damit willst.

*Spielt das Material eine Rolle oder nicht?*

Nein, es spielt eigentlich keine Rolle. Meistens ist das benutzte Material jedoch Holz, weil man es gut bearbeiten kann. Aus Metall ist die Herstellung schwieriger, Plastik gab es früher nicht. Holz war schon immer vorhanden.

Es ist nicht wie eine Geige, die du auf keinen Fall aus Metall machen kannst. Die Eigenschaften müssen einfach stimmen. Plastik ist zu leicht. Ein Gummimesser ist auch nicht nutzbar für das Training. (...)

*Was erkennst du an einem einzelnen Schnitt und seinem Ton?*

Man kann sofort sehen, ob sich Körper und Geist zusammen bewegen, ob man Erfahrung hat oder nicht.

*Worin erkennt man dies?*

Das ist ein Geheimnis. Es ist ein Geheimnis, welches man nicht so einfach erklären kann. Man erkennt es einfach. Natürlich hört man es auch am Ton. Einfach kann man sagen, die Bewegung ist ruhig. Ein erfahrener Meister hat die Ruhe in sich selbst gefunden. Er bewegt das Bokken von Punkt A zu Punkt B. In seinem Gesicht sind keine Emotionen zu erkennen. Die Körperhaltung ist gerade, die Hände sind entspannt. Man sieht, dass er sich absolut natürlich bewegt.

*Er hat also auch eine gewisse Ausstrahlung.*

Ein Meister hat eine klare Ausstrahlung. Seine Augen, sein Gesicht, seine Haltung. Man sieht, mit wem man es zu tun hat, wen man gegenüber hat. Solche Vorkampfsituationen haben oftmals ein Duell entschieden. Dieser Blickkampf, Präsenzkampf, man zieht sofort seine Grenze im Kopf und verteidigt diese, bevor der Kampf überhaupt stattgefunden hat.

*Das Lernen seine Grenze zu ziehen, kann man dies auch in den Alltag übertragen?*

Auf jeden Fall. Dies kommt automatisch. Man hat in allem, was man tut eine Grenze um sich. Es ist typisch für Personen, die in einer Opferrolle sind, dass sie sich in sich zurückziehen, selbstbewusste Leute strahlen nach Aussen. Wenn man eine Kampfkunst macht, sollte letzteres der Fall sein. Kampfkunst ist das ganze Leben: Die Atmung läuft 24 Stunden, ebenso die Einstellung...

*Hast du durch das Training diese Grenze immer weiter gezogen?*

Ich hoffe es.

*Was bedeutet dir das Bokken?*

Ich bin mit dem Bokken gewachsen. Viele Leute mögen diese Waffe nicht sehr. Aber für mich ist sie ein Teil von mir und meinem Körper geworden. Dieses Stück Holz schreibt, oder skizziert, oder malt die Bewegung. Und dann entsteht die Technik.

*Ist es eine Lebensschule?*

Alles zusammen ist eine. Auch das Üben mit dem Partner, es sind alles Segmente, die zusammen gehören. Ebenso die Haltung, die Atmung. Man kann nicht sagen, man trainiert nur das eine.

*Hat sich dein Aikido dadurch verändert?*

Als ich ein Jahr im Militär war, habe ich jeden Tag Suburi gemacht, jedoch kein Aikido. Dadurch hat sich mein Aikido verändert. Aber es hat Jahre gedauert, bis ich die Prinzipien, die ich beim Waffentraining gelernt hatte, ins waffenlose Training übertragen konnte. Dann hatte ich ein besseres Aikido.

*Prinzipien wie zum Beispiel Lockerheit?*

Ja, auch Koordination, Rhythmus, Atmung...

*Wie oft übst du heute noch?*

Dies ist verschieden, in unterschiedlichem Rhythmus. Manchmal arbeite ich ein paar Monate nur mit dem Körper und schenke ihm mehr Beachtung, (...)