

# Iris Scanlon: „Finde heraus, wo deine Stärken liegen und folge diesem Weg!“

Ein Interview von Lisa Alsentzer and Anže Rapoš Božič

Sommer 2021



**Iris Scanlon** (\*1958) praktiziert Aikido seit 1985, als sie von einem Déjà-vu-Gefühl und einer zufälligen Begegnung mit Yoshigasaki Sensei in den Bann gezogen wurde. Ihre Tochter Stella motivierte sie 1995, Aikido für Kinder zu unterrichten. Im Jahr 2001 eröffnete Iris ihr eigenes Dojo und machte Aikido zu ihrem Beruf. Seitdem unterrichtet sie sowohl Erwachsene als auch Kinder unterschiedlichen Alters. Dabei wird sie von ihrem Ehemann Raymond, ebenfalls Aikido-Lehrer, unterstützt, der 2003 nach Mülheim gezogen ist und ihr bei der Leitung im Dojo hilft.

Lisa und Anže lernten Iris auf zwei sehr unterschiedliche Weisen kennen. Lisa im Alter von 8 Jahren, als sie in einem der Kinderkurse anfing, Aikido zu üben. 18 Jahre später ist sie nun eine von Iris erfahrenen Schülern und unterstützt sie vor allem bei der Anleitung jüngerer Schülerinnen und Schüler sowie bei der Organisation des Dojo-Alltags und von Seminaren. Anže lernte Iris auf einem Seminar in Essen kennen, kurz nachdem er aus beruflichen Gründen nach Deutschland gezogen war. Schon bald reiste er mit ihr und Raymond zu anderen Seminaren in der Region und besuchte, wann immer es möglich war, das Samstagmorgen-Training in Mülheim. Vor kurzem trafen wir uns online, um mit Iris über ihr Leben und ihre Aikido-Praxis zu sprechen.

---

## **Du praktizierst Aikido schon seit langem. Was war deine erste Begegnung mit Aikido? Was hat dich dazu gebracht?**

Nach meiner Rückkehr aus Asien, wo ich buddhistische Geschichte studiert und eine Yoga-Ausbildung absolviert hatte, traf ich einige Leute, die Aikido praktizierten. Sie luden mich zu einem Workshop über Ki ein. Sie schienen nett zu sein und obwohl ich nicht daran interessiert war, Kampfkunst zu praktizieren, beschloss ich, hinzugehen. Der Lehrer des Workshops stellte die Ki-Meditation vor; und ich hatte in diesem Moment ein Déjà-vu, weil mir plötzlich klar wurde, dass ich diese Technik schon als kleines Kind angewandt hatte, um in meine eigene Welt einzutauchen, wenn ich abends allein in meinem Zimmer war, nachdem meine Eltern mich ins Bett gebracht hatten. Als Erwachsene, die mehr mit der Außenwelt verbunden ist, habe ich diese Technik später vergessen. Aber als ich in diesem Workshop war, sagte mir plötzlich meine innere Stimme: „Ich kenne diese Technik, ich habe das schon einmal gemacht.“ Es war etwas, das „meins“ war.

Das war auch eine starke Motivation für mich, ein Seminar von Yoshigasaki Sensei in Essen zu besuchen, das er ein paar Wochen später gab. Ich ging als Besucherin hin, saß auf einer Bank und wartete auf den Beginn des Kurses. Als er den Raum betrat und sich verbeugte, war ich völlig fasziniert; ich dachte: „Ich möchte lernen, mich so zu bewegen.“ Und das waren meine ersten Begegnungen mit Aikido und die wichtigsten Momente, die mich dazu brachten, diese Kunst zu lernen.

## **Was ist danach passiert, wie hast du angefangen zu trainieren? Und wie hat sich dein Verhältnis zum Training im Laufe der Zeit verändert?**

Ich habe zuerst bei einem Lehrer geübt, der zweimal in der Woche an der Pädagogischen Hochschule in Essen unterrichtet hat. Der Lehrer kam aus Berlin, hat in Essen studiert und hatte den 2. oder 1. Kyu. Wir waren etwa 20 Leute, die mit ihm trainierten; das ging so drei oder vier Jahre lang, bevor die Gruppe aus verschiedenen Gründen auseinanderfiel. Ein paar von uns blieben übrig, die weitermachen wollten, aber der Höchststrangige von uns war ein 4. Kyu. Wir haben in diesen vier Jahren mehrere Seminare mit Yoshigasaki Sensei besucht und beschlossen, ihn zu fragen, ob wir ohne Lehrer weitermachen können. Ich wurde ausgewählt, ihn zu fragen, da mein Englisch am besten war - das war ein sehr aufregender Moment für mich, ihn zu fragen. Und er sagte „kein Problem“. Also eröffneten wir ein Dojo in Duisburg und vier Personen aus dieser Gruppe

fingen an zu unterrichten. Ich war nur eine Schülerin. Das hat nicht lange gehalten und am Ende sind daraus drei Dojos entstanden, eins in Essen, Duisburg und Mülheim - wir hatten also nach 1988, 1989, so um die Zeit herum, ein Dojo in Mülheim. 2001 habe ich dann mein eigenes Dojo in Mülheim eröffnet.

Was meine Beziehung zum Training angeht, so hat sie sich, glaube ich, im Laufe der Jahre nicht verändert. Wenn man Aikido so viele Jahre praktiziert, wird man natürlich vertrauter mit dem, was man praktiziert, und beginnt, die Dinge zu verinnerlichen. Es wird ein Teil deines Wesens, deines Körpers und deines Geistes. Das ist also das Gefühl, das man bekommt: Aikido ist nicht nur ein Teil deines Lebens, es wird zu deinem Leben. Aber was das Training selbst angeht - für mich ist es die gleiche Art von Neugier und Überraschungen und ein nie endender innerer Raum, den ich betrete und der immer weiterwächst, wenn ich auf die Matte gehe. Es ist jedes Mal neu. Und das ist für mich das Faszinierende daran: Es gibt nie ein Ende, es gibt immer einen neuen Moment. Aikido zu üben und zu praktizieren ist für mich Meditation - auf sichtbare Weise und mit einem anderen Menschen.

**Ungefähr zur gleichen Zeit, als du dein eigenes Dojo in Mülheim eröffnet hast, hast du Raymond geheiratet, der ebenfalls seit langem Aikido praktiziert. Er unterrichtet in deinem Dojo und hilft dir, dieses zu führen. Wie ist deine Erfahrung, einen Aikidoka zum Ehemann zu haben?**

Bevor Raymond nach Deutschland zog, setzten wir uns zusammen und entwarfen eine Vision darüber, was wir für das Dojo wollten. Wir sprachen viel darüber, wie wir unsere Rollen sahen. Er sprach zum Beispiel kein Deutsch und war noch nicht mit der Dojo-Gemeinschaft verbunden. Also war es klar, dass ich das Tagesgeschäft des Dojos leiten und den Großteil des Unterrichts übernehmen würde, da er Vollzeit arbeiten musste. Er war von Anfang an bereit, mich zu unterstützen. Raymond hatte in einem Dojo in Großbritannien intensiv trainiert und erkannte, welche Qualitäten ein Dojo-Leiter braucht. Er sagte, dass ich für die Rolle der Dojoleiterin geeignet sei. Er hatte viele Dojos mit dem falschen Typ von Leitern gesehen, die sich letztlich nie über einen bestimmten Punkt hinaus entwickelten. Er war der Meinung, dass das Wissen, wie man z.B. Shomenuchi Ikkyo macht, nichts mit der Leitung eines Dojos zu tun hat.

Ich habe das große Glück, dass Raymond von Anfang an die klare Absicht und Einstellung hatte, mich zu unterstützen. Natürlich sind wir beide unabhängige

Menschen, oft mit unterschiedlichen Ansichten über Aikido. Aber wir leiten nicht beide das Dojo, sondern ich. Ich übernehme die Gesamtverantwortung für die Entscheidungen, nachdem wir sie besprochen haben. Raymond ist ein unabhängiger Denker, ein unabhängiger Lehrer und er praktiziert im Dojo. Und er ist auch der Präsident des Dojos. Aber das Alltagsgeschäft erledige ich. Ich diskutiere Ideen mit ihm und oft hat er eine andere Meinung als ich, aber normalerweise mache ich am Ende sowieso das, was ich für richtig halte. Aber die Möglichkeit zu haben, ihn zu fragen und seine Ideen in Betracht zu ziehen, ist hilfreich für mich, auch wenn sie sich von meinen unterscheiden.

Ich weiß nicht, ob es funktionieren würde, wenn er ein professioneller Aikido-Lehrer wäre, so wie ich es bin, und keinen anderen Beruf hätte. Das wäre etwas Anderes, und ich weiß nicht, ob es funktionieren würde, vielleicht findet man einen Weg. Es kommt immer darauf an, was man tut. Man muss viel Vertrauen haben, eine starke gemeinsame Basis und eine starke geistige Unabhängigkeit. Wir wollen zusammen sein, aber wir brauchen uns nicht gegenseitig. Das ist für mich die Formel für eine erfolgreiche Beziehung. Natürlich würde ich ihn vermissen - das ist es nicht. Es geht darum, dass wir den anderen nicht brauchen, um unsere Entscheidungen zu treffen, um emotional unabhängig zu sein. Und das ist die Basis für mich und das ist auch die Basis im Dojo. Ich schätze es, dass er da ist und auf seine einzigartige Weise unterrichtet; und oft bin ich nicht einverstanden mit dem, was er tut, und umgekehrt. Aber die Leute mögen ihn als Lehrer und sie schätzen seine ungewöhnliche Art. Und er hat ein sehr gutes Herz. Das ist das Wichtigste.

**Mit den Jahren hast du dich von einer Schülerin zu einer Lehrerin entwickelt. Eine Sache, die wir immer besonders bewundert haben, ist deine Arbeit mit Kindern im Aikido. Wie bist du dazu gekommen, Aikido für Kinder zu unterrichten?**

Das erste Mal, als ich über das Unterrichten nachdachte, war, als ich eine Tochter bekam. Ich praktizierte Aikido und sie wusste, was wir taten. Wenn man ein kleines Kind um sich hat, hat man viel Körperkontakt und man entdeckt den Körperbau des Kindes außerhalb der Matte, wie es sich bewegt und was es tut. Irgendwie bemerkte ich, dass es schön ist, sich gemeinsam mit dem Kind zu bewegen - zu spielen, herumzutollen -, wenn man es auf eine Aikido-Art und Weise tut. Und ich konnte sehen, dass es schön wäre,

wenn Kinder Aikido lernen könnten - um ihren Körper und ihre Bewegungen auf eine tiefere und intensivere Weise zu entdecken.

Alle, die ich kannte, einschließlich der Leute, mit denen ich trainierte, hatten den Eindruck, dass es sehr schwer sein würde, Aikido für Kinder zu unterrichten, weil die Philosophie des Aikido zu schwierig sei und die Kinder sie nicht verstehen würden. Aber trotzdem dachte ich, dass es einen Weg geben muss, weil es so natürlich ist. Und vielleicht kann man diese schwierige Philosophie in etwas Einfacheres übersetzen, was Kinder verstehen können. Diese Idee wuchs in mir und als meine Tochter Stella etwa fünf Jahre alt war - das muss so um 1994 herum gewesen sein - bekamen wir die Möglichkeit, am Nachmittag eine Extrastunde anzubieten. Ich arbeitete zu der Zeit auch in einem Kindergarten und hatte viele Kinder um mich herum. Dort gab ich auch einen kleinen Workshop und den Leuten gefiel es. So begann ich mit einem Aikidokurs für Kinder, was meine erste Erfahrung als Aikidolehrerin war. Es fühlte sich nicht wie eine große Veränderung an, denn schließlich war es mein Beruf, Kinder zu erziehen. Ich mochte es, sie mochten es und die Gruppe wurde schnell sehr groß, sodass wir viel mehr Kinder als Erwachsene als Schüler hatten. Und ich genoss die Herausforderung, Aikido in eine Kindersprache und in Übungen für Kinder zu übersetzen.

Später habe ich auch einige Workshops mit Teenagern an verschiedenen Schulen gegeben, zum Beispiel zum Thema „Selbstverteidigung“ auf der Grundlage von Aikido. Und irgendwie wurde ich dann auch Lehrerin für Erwachsene. Natürlich habe ich auch in dieser Zeit geübt und im Unterricht assistiert und als ich mein eigenes Dojo eröffnete, habe ich den Erwachsenenunterricht für die Leute übernommen, die bei mir im Dojo bleiben wollten. Ich habe nie wirklich viel darüber nachgedacht, ich habe es einfach gemacht. In den ersten Jahren fühlte ich mich mehr wie eine Trainerin statt ein Sensei, ich übte einfach mit den Leuten. Zufällig stehe ich ganz vorne auf der Matte, weil ich den höchsten Rang habe, das ist alles. Irgendwie hat sich das später geändert, es ist ein Unterschied, ob man nur mit den Leuten übt oder ob man sie anleitet. Und ich bin einfach in diese Rolle hineingewachsen. Was kann man sonst tun? Für mich fühlte es sich wie eine natürliche Entwicklung an, ich hatte keine Wahl. Es war nie beabsichtigt - ich habe diese Art von „Karriere“ nie gesehen, aber es ist einfach passiert.

Ich musste viele Schwierigkeiten überwinden und viel Schmerz ertragen, um dorthin zu gelangen, wo ich hinwollte: nämlich einen Raum zu haben, in dem ich Aikido üben konnte. Und für mich ging es nie um Macht, ich wollte nie ein großes Dojo haben oder

eine große Lehrerin sein. Ich wollte einfach nur Aikido praktizieren und mein Wissen weitergeben. Ich hätte eine ganz andere berufliche Laufbahn einschlagen können, wenn ich gewollt hätte, und nebenbei Aikido machen können, wie es viele Leute tun, was auch in Ordnung ist. Aber für mich ist das ist nicht genug; ich wollte Aikido wirklich erforschen, einen Raum wie ein Dojo haben, um Aikido zu üben und zu lehren, weil ich möchte, dass diese Kunst existiert, ich möchte, dass sie in der Welt ist. Ich möchte, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene kommen, üben und das Gefühl haben: „Ja, das ist gut. Das ist etwas, das Teil meines Körpers und meines Geistes ist.“ Das ist meine Motivation und mein Weg und meine Art und Weise. Ich denke nie darüber nach, was hätte sein können, wenn ich andere Entscheidungen getroffen hätte.

**Aikido für Kinder zu unterrichten ist im Allgemeinen etwas, worauf wir in den üblichen Erwachsenenstunden nicht vorbereitet werden. Hast du einen Rat für Lehrer, die eine eigene Aikidostunde für Kinder anbieten möchten?**

Man muss sich fragen, ob man Kinder liebt. Man muss wissen, dass man sie wirklich mag, und man muss dies in seinem Herzen spüren. Man sollte auf die Matte gehen und seine eigenen Absichten beiseiteschieben und mit ihnen zusammen sein, mit ihnen üben und genießen, was sie tun, während du dich um ihre Entwicklung kümmerst. Andernfalls glaube ich nicht, dass es auf Dauer funktionieren wird, zumindest nicht so, wie ich es verstehe. Disziplin ist zwar notwendig, aber die Kunst besteht darin, die Kinder dazu zu bringen, sich gerne disziplinieren zu lassen. Das ist nicht so einfach, es ist mit Schwierigkeiten verbunden und hängt von der eigenen Ausstrahlung ab, die man nicht vortäuschen kann. Manche Kampfkunstlehrer sind sehr autoritär und setzen Einschüchterung als Mittel ein, um die Leute diszipliniert zu halten. Und manche Kinder fühlen sich von Macht angezogen und lassen sich dann von solchen Eigenschaften leiten. Aber für mich geht es beim Aikido nicht um Macht; und deshalb ist es nicht richtig, Macht auf diese Weise auszudrücken.

Der Punkt ist: Die Kinder müssen wirklich kommen wollen. Sie müssen wirklich mögen, was du tust, was du ihnen sagst. Es ist in gewisser Weise mehr wie eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind- als eine Autoritätsbeziehung. Wenn du eine Gruppe für Kinder gründen willst, musst du in deinem Denken sehr flexibel sein - und gleichzeitig musst du jemand sein, zu dem sie aufschauen werden. Du musst stark sein und in der Lage sein, Ki die ganze Zeit fließen zu lassen, denn sie werden das mehr testen als die Erwachsenen. Du

musst auch sehr liebevoll und vergebend sein, du musst mögen, was du tust, und du musst in vielerlei Hinsicht kreativ sein. Das ist alles, was ich sagen kann.

### **Was sind deiner Meinung nach generell gute Eigenschaften eines Aikido-Lehrers?**

Oh, das ist ein weites Thema, wisst ihr. Ich persönlich muss das Gefühl haben, dass die Leute das, was sie tun, lieben. Sie müssen von der Kunst vollkommen überzeugt sein und es ernst meinen mit dem, was sie tun. Kreativität in der Bewegung, Integrität als Person und ein starker, friedlicher und offener Geist sind für mich wichtige Eigenschaften.

Ich weiß nicht, ob ich eine gute Aikido-Lehrerin bin, aber mein Supervisor in einem MBSR-Kurs, an dem ich kürzlich teilgenommen habe, sagte mir, dass ich ein bisschen verrückt sei. Und vielleicht ist das auch eine gute Eigenschaft für einen Aikido-Lehrer. Verrücktheit im Sinne von Freiheit und Freude an der Entdeckung von Dingen. Ich denke, dass jeder Aikidolehrer irgendwann die Unabhängigkeit von seinen Lehrern finden muss, während er gleichzeitig den Respekt davor bewahrt, woher er kommt und wer ihm die Fähigkeiten gegeben hat, der zu werden, der er ist. Letzteres ist auch für mich eine wichtige Sache, eine Art Loyalität gegenüber der Lehre. Eine Person muss frei und klar genug sein, um Aikido auf ihre eigene Art und Weise zu praktizieren und gleichzeitig nicht einfach aufgeben, was sie von ihren Lehrern gelernt hat. Das finde ich wichtig - eine Art Mischung aus Tradition und freiem Aufbruch in die Zukunft. Ich kann diese Qualität nicht in einem Wort ausdrücken. Sagen wir, eine Art von Transformation, die notwendig ist, eine sich selbst erneuernde Art von Kunst, die sich darin ausdrückt, wie man sie macht und lehrt.

Eine andere Sache, die ich schätze, ist die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler, wenn der Lehrer wirklich ein Lehrer ist. Und es gibt auch eine nicht zu unterschätzende persönliche Beziehung, in der man sich gegenseitig inspiriert und herausfordert. All das formt den Schüler.

**Tradition ist etwas, das oft in den Kampfkünsten betont wird, aber nicht unbedingt eine klare Bedeutung hat. Wie siehst du die Tradition im Aikido und dieses Gleichgewicht zwischen Tradition und Unabhängigkeit bzw. Freiheit?**

Für mich ist das wirklich etwas, das man nicht in eine Schublade stecken kann. Man sieht, wenn man sich diese Frage ehrlich stellt, die Reibung zwischen der Entwicklung von etwas Neuem und der Tradition, aus der es kommt. Und natürlich ist das eine Art Symbol für alles im Leben. Dein Leben ist so, nicht nur Aikido ist so. Ich finde das Schöne am Aikido ist immer diese Verbindung, weil man es immer als Vorlage für das nutzen kann, was im Leben passiert.

Wir sind genau an diesem Punkt im KNKI. Wir hatten diesen Lehrer, der das alles durchgemacht hat; er kam aus Japan im Namen des japanischen KNK und hat sich von all dem befreit, indem er seine eigene Organisation gegründet hat. Und er hat es irgendwie geschafft, sehr unterschiedliche Leute und Dojos unter einem großen Schirm oder Schild zu halten, indem er ihnen Freiheit gab und nicht verlangte, dass sie seinen Vorstellungen folgen. Es ist ziemlich schwierig, das jetzt ohne ihn zu realisieren, und es ist noch nicht klar, wie wir das machen werden. Das bedeutet, dass die Menschen genau das jetzt tun müssen, über die Vergangenheit und die Zukunft nachdenken und sehen, wo und wie wir dort hineinpassen. Ich persönlich wünsche mir so viel Freiheit wie möglich, ohne zu viele Strukturen und Regeln zu schaffen. Aber gleichzeitig kann eine große Gemeinschaft meiner Meinung nach ohne Letzteres nicht existieren, weil es viele Menschen gibt, die für zu viel Freiheit nicht bereit sind.

Ich denke, dass viele Aspekte der Tradition gut sind, vor allem die tiefliegenden Dinge. Es geht nicht darum, dass die Techniken schon immer so gemacht wurden, also sollten wir sie nicht ändern - das ist nicht der Punkt. Es geht um die Frage: Was sind die Werte der Lehre? Und sind sie in dieser Welt noch gültig? Natürlich sollte man seine Fähigkeiten kennen, man sollte die Grundlagen beherrschen, aber letztendlich sollte man sich immer bewusst sein, dass nichts sicher ist. Wenn dich jemand angreift, musst du dich verändern; du kannst deine Hand nicht hierhin oder dorthin legen - du musst fließen und improvisieren. Und dann kommt das Ki - und der Geist ist der wichtigste Faktor, nicht so sehr der Körper, wenn man erst einmal die Fähigkeiten hat. Natürlich muss man die Fertigkeiten viele Jahre lang lernen. Aber irgendwann sollte eine Freiheit kommen, bei der man nicht mehr über Technik nachdenkt, bei der man kein Wissen mehr darüber hat, wie man sich bewegt, sondern es nur noch eine einzigartige Erfahrung ist.



**Der Begriff „Kampfkunst“ ist ebenfalls sehr weit gefasst und wird für sehr unterschiedliche Dinge verwendet. Wie verstehst du Aikido als eine Kampfkunst?**

Ich denke, Aikido ist eine Kampfkunst. Es wird auch gesagt, dass „Aikido eine nicht-kämpferische Kunst ist“, was einen gewissen Raum zum Nachdenken eröffnet. Andererseits kann man auch sagen, dass dies nur ein Wortspiel ist, was auch stimmt. Vor allem denke ich, dass Aikido das ist, was man selbst fühlt. Ich meine, es gibt nicht nur ein Aikido, es gibt so viele davon. Dein Aikido, mein Aikido, all die verschiedenen Organisationen. Und jeder hat seine eigene Interpretation, wie er dieses Wort und diese Kunst ausfüllt. Es gibt hunderte und tausende Formen von Aikido.

Für mich ist es zwar eine Kampfkunst, aber vor allem ist es eine Kunst. Es kommt aus dem Kämpferischen und hat das Thema „Angriff und Verteidigung“ als Grundlage; das ist also der Rahmen, mit dem wir arbeiten. Auch wenn wir alle die Regel haben, uns nicht gegenseitig zu verletzen und nicht zu dominieren. Das ist die Grundlage unserer Kampfkunst, ein friedliches Miteinander in unserem Training zu pflegen, das ist das Wichtigste. Und das ist nicht leicht zu verwirklichen, denn es geht um die grundsätzliche Frage, ob der menschliche Geist gewaltfrei ist. Und wenn man eine nicht-kämpferische Kunst mit Frieden und Harmonie praktiziert, besteht die größte Herausforderung darin, dies zu realisieren. Für mich dauert das ein Leben lang.

Persönlich hat mich Aikido zu einem stärkeren Menschen gemacht. Ich glaube auch, dass ich mich nach all den Jahren des Trainings körperlich verteidigen kann. Allerdings nicht nach drei oder vier Jahren des Trainings. Aber ich habe jetzt dieses tiefe Vertrauen, dass ich, wenn ich angegriffen werde, in der Lage wäre, mir selbst zu helfen. Das soll nicht heißen, dass ich eine Garantie dafür habe, dass mir nichts passiert. Aber es gibt einige Fähigkeiten, die ich in diesen Jahren der Praxis gelernt habe, auf die ich mich verlassen kann; insbesondere die Fähigkeit, eine gefährliche Situation zu erkennen und zu verschwinden. Das ist das Beste. Aber selbst wenn etwas passieren sollte, habe ich die Zuversicht, dass ich trotz meines Alters jetzt mehr Fähigkeiten habe als zu Beginn meiner Aikido Zeit. Aber letztendlich ist es jedem selbst überlassen, wie er diese Art von Kunst versteht und ausfüllt. Das ist eine der Schönheiten für mich: Diese Kunst lässt so viel Raum, den man mit seinen eigenen Vorstellungen füllen kann.

Ich denke auch, dass Aikido eine wunderbare Möglichkeit ist, die eigene Aggressivität, Gewalt und Friedfertigkeit zu erforschen. Wenn man sich diesen Themen in einer sehr

geschützten Umgebung stellt, die wir auf der Matte mit unseren Regeln, einander nicht zu verletzen und respektvoll zu sein, schaffen, dann kann man ehrlich zu sich selbst sein. Die Begegnung mit anderen Menschen, selbst wenn sie die Absicht haben, dich als Uke anzugreifen, gibt dir die Möglichkeit, diese Themen in dir selbst und in der anderen Person zu erkunden. Es ist also eine tiefe menschliche Begegnung, die man hier erleben kann. Es erfordert eine Menge Selbstdisziplin, in diesem Moment ehrlich zu sich selbst zu sein, zumindest aus meiner Sicht.

Und ich stimme dem Aikido von O'Sensei auch sehr zu. Für mich ist der spirituelle Teil ein sehr wichtiger Teil. Ohne ihn ist Aikido keine sehr effiziente Kampfkunst.

### **Kampfkunstarten sind, aus welchen Gründen auch immer, oft auch sehr männerdominiert. Wie nimmst du das wahr?**

Ich habe viele großartige, weibliche Aikidoka im KNKI und in anderen Aikidoverbänden getroffen. Ich denke, ohne die Frauen in der Aikidowelt wäre Aikido nur halb so gut. Ich denke, es gibt eine Art von "weiblicher" Geisteshaltung im Aikido als Kampfkunst an sich und ich denke, es ist wichtig, dass es sie gibt. Die weibliche Natur ist in gewisser Weise anpassungsfähiger, fürsorglicher und will nicht unbedingt an der Spitze stehen. Und dies in die Aikido-Praxis zu integrieren ist ein lebenslanger Prozess für beide Geschlechter. Aber traditionell werden Frauen in den Kampfkünsten im Allgemeinen nicht sehr stark unterstützt, nicht nur in unserer Kampfkunst. Ich bin mir nicht sicher, warum das so ist. Meine Lehrer, Beppe Sensei und vor allem Yoshigasaki Sensei, haben mich immer unterstützt, damit ich meinen eigenen Weg gehen konnte. Und dafür muss man stark sein, aber das ist unabhängig vom Geschlecht so. Das Wichtigste, was ich von Yoshigasaki Sensei gelernt habe, ist, auf sich selbst zu hören. Höre auf deine Intuition und tue das, was du für richtig hältst. Handle nach deinen Überzeugungen.

Ich denke, dass Aikido als Kampfkunst in gewisser Weise eine traditionelle Kampfkunst ist - und man findet darin eine traditionelle Rollenverteilung. So müssen Frauen vielleicht mehr um etwas kämpfen oder mehr Energie investieren. Aber so ist es nun einmal, so ist das Leben. Ich denke immer, wenn du etwas ändern willst, dann tu es. Such nicht danach, wer die Schuld trägt oder was in der Vergangenheit war oder was nicht fair ist. Wenn du deinen Weg gehen willst, musst du anfangen, etwas Neues zu tun. Schau nicht so sehr zurück. Die Dinge ändern sich langsam und es ist sinnlos, sich über das zu beschweren, was gerade passiert. Wer weiß, wohin es geht. Und ich gehe einfach meinen eigenen Weg,

ob ich ein Mann oder eine Frau bin, das ist für mich nicht das Wichtigste. In erster Linie bin ich ein Mensch und erst dann bin ich eine Frau.

**Als du anfingst, Aikido zu üben, war die Situation in der Welt ganz anders. Was sind die größten Unterschiede, die du in der Aikido-Welt heute und zu der Zeit, als du mit dem Aikido angefangen hast, feststellst?**

Da gibt es nicht viele, muss ich sagen. Aber was ich sehe, ist mehr Freiheit, sein eigenes Aikido auszudrücken, was etwas war, das von Yoshigasaki Sensei initiiert wurde. Denn als ich anfing waren wir unter Tohei Sensei, wir waren in Japan organisiert und alles war sehr streng. Jede Bewegung, jeder Winkel deines Fußes musste so oder so sein, es gab die vier Prinzipien und sie mussten die ganze Zeit angewendet werden. Es war mehr wie „Aikido in einer Box“ sozusagen, in einem engen Rahmen; ich will nicht sagen, dass diese Form schlecht ist, es ist nur eine andere Art, es anzugehen. Vor kurzem hörte ich sogar einige Leute sagen, dass „Tohei's Weg“ Anfängern hilft und dass der „fortgeschrittenere“ Ansatz, den Yoshigasaki Sensei später entwickelte und lehrte, für Anfänger intellektuell nicht so leicht zu erfassen ist. Ich weiß nicht, ob das stimmt, es ist nur eine Theorie, die aufgekommen ist.

Ich sehe es als eine Entwicklung in eine freiere Richtung, die ich schätze. Nicht, weil ich machen will, was ich will, oder weil es fortschrittlicher und anspruchsvoller ist, sondern weil es mehr mit der Natur der Welt zu tun hat, dass die Dinge in gewisser Weise definierter und flexibler sind. Dinge, die in eine Box gesteckt werden oder strenge Regeln haben, sind für mich ein bisschen gegen die Natur, zumindest gegen die Natur des Geistes. Aber man braucht trotzdem eine gewisse Disziplin und einige Regeln; und so kann es zu einem Widerspruch kommen. Die Herausforderung besteht darin, ein gutes Gleichgewicht zu finden. Denn auch die Natur hat strenge Regeln und Disziplinen, das ist zumindest meine Beobachtung. Wo sind Regeln und Disziplin sinnvoll und wo nicht? Wo hilft es der Umwelt? Wo beschneidet es die Freiheit der Erforschung und Entwicklung auf eine freiere Art und Weise?

Ich sehe das als die größte Veränderung, die mit der Lehre von Yoshigasaki Sensei kam. Er hat ein Feld eröffnet, in dem Menschen sich entwickeln und mehr entdecken können als zuvor.

**Und dann ist da natürlich noch die Anschlussfrage: Wie siehst du die Veränderung von heute in die Zukunft? Für das Aikido und vielleicht auch für den KNKI - welche Veränderungen siehst du voraus, welche Veränderungen würdest du gerne sehen?**

Ich kann nichts vorhersehen - ich glaube nicht, dass wir uns in einem Zustand befinden, in dem wir die zukünftige Entwicklung vorhersehen können. Ich hoffe, dass die Kunst des Aikido weiterhin in dieser Welt lebt, mit der Essenz, die beabsichtigt war. Als eine Kunst, Frieden zu geben, Frieden mit sich selbst und mit anderen zu verstehen. Ich habe keine Ahnung, wie das genau aussehen wird, aber das ist mein Wunsch für Aikido.

Was den KNKI betrifft, so ist dies eine sehr politische Frage. Wir stehen vor der Herausforderung, wie wir diesen Geist bewahren, nach dem wir alle suchen, und wie wir die Struktur einer Organisation verwirklichen, in der sich jeder wohl fühlt und gehört, verstanden und unterstützt wird. Das ist es, was eine Organisation sein sollte - ein unterstützendes Werkzeug zur Verwirklichung unseres Dojos und unserer Kunst, die wir dort praktizieren. Nicht mehr und nicht weniger.

Wenn viele Menschen zusammen sind, gibt es immer Kämpfe. Und mein Wunsch ist es - und ich denke, dass es möglich ist, ich sehe viele Möglichkeiten, die sich ergeben - dass die Menschen Gemeinschaft verstehen und sie verwirklichen werden. Die Mehrheit teilt die gleiche Einstellung, dass wir eine friedliche Gemeinschaft haben wollen. Es ist nicht einfach und es braucht viel Geduld und Klarheit und vor allem die Bereitschaft, einander zuzuhören. Und ich glaube immer noch, dass es möglich ist, dies zu erreichen, ohne dass Menschen machtorientiert werden, versuchen, ihren eigenen Vorteil zu erlangen und ähnliche Dinge zu tun, die immer in großen Organisationen passieren, wo Menschen anfangen, Macht über andere ausüben zu wollen. Ich glaube, dass wir im KNKI eher eine Gemeinschaft als eine Organisation sein wollen. Viele Menschen bitten um Anleitung und Unterstützung, wie sie etwas tun können, also ist die Gemeinschaft das Zentrum. Und die Rolle der Organisation ist - wir leben in einer realen Welt, und wir müssen eine Art von Organisation haben, wenn wir diese Gemeinschaft wollen. Und ich will das, ich will eine Gemeinschaft und eine KNKI-Organisation, weil ich das Gefühl habe, dass ich in der Tradition meines Lehrers stehe, den ich sehr respektiere. Und genau hier sehe ich die Entwicklung für die Zukunft des KNKI. Menschen, die wirklich tief denken, tief zuhören und pragmatische und einfache Entscheidungen treffen. Ich denke, das ist möglich,

solange wir es wollen. Und solange wir uns selbst und unsere Meinungen nicht so ernst nehmen.

Es hängt auch sehr davon ab, wie die Aikidoka der alten Liga die Jüngeren inspirieren können. Denn das ist die Zukunft. Dafür zu sorgen, dass die Jüngeren folgen wollen, dass sie weitermachen wollen. Und ihnen die Freiheit zu geben, dass sie es so tun, wie sie es verstehen. Mit dem wertvollen Kern dessen, was Aikido ist. Jede Generation hat ihre eigene Art, sich auszudrücken, und Aikido ist da nicht anders. Und die jungen Aikidoka müssen ihren eigenen Weg finden. Ich mache nicht das gleiche Aikido wie mein erster Lehrer, absolut nicht. Ich glaube nicht, dass ich das Aikido von irgendjemandem mache, ich mache mein eigenes Aikido. Und das ist gut, solange dein Herz ehrlich ist und du genug geübt hast. Die jungen Leute müssen auch eine Identität finden. Und natürlich orientieren sie sich an den älteren Lehrern und der Vergangenheit. Das ist normal, das ist wie in einer Familie. Die Herausforderung für die Älteren besteht darin, ihre Macht loszulassen und den Jüngeren Raum zu geben. Und dabei muss eine gute Harmonie herrschen – denn, wenn man einem Kind zu früh zu viel Macht gibt, um sein eigenes Leben zu leben, ist das auch nicht sicher. Der Geist der jungen Generation muss bis zu einem gewissen Grad reif sein, aber immer noch jung genug, um kreativ zu sein und diese Herausforderung zu meistern.

So sehe ich das, und wir halten einfach den Raum für euch frei; wir halten einen sicheren Raum frei und genießen es, zurückzutreten und euch beim Wachsen zuzusehen. Das ist wunderbar.

---

Mit der Unterstützung ihres Mannes Raymond leitet Iris Scanlon das Aikido Dojo infinity moves in Mülheim an der Ruhr (Deutschland), das erst kürzlich an einen neuen Standort umgezogen ist. Mehr über sie und ihre Aktivitäten erfahrt ihr unter <https://www.infinitymoves.de/>.