Kirsten van Well

fand ich im vorweihnachtlich illuminierten Neuwied…

Ein europäisches Mädchen verbrachte seine Kindheit in Japan – für Kinder ist es nicht schwer, sich in anderen Kulturen zurecht zu finden' – die Unbefangenheit und die Neugierde der Kinder lässt die Grenzen der großen Kinder, die Erwachsen genannt werden, hinwegschweben. Ihr Vater aber – er arbeitete im auswärtigen Staatsdienst – musste nach einigen Jahren in ein anderes Land… So waren diese jungen Jahre nicht so prägend, die Sprache ‚behielt' sie nicht und die Erinnerungen sind schwammig. Aber der Kimono, der blieb ihr …

Heute leitet ‚dieses Mädchen' in Neuwied eine Schule, in der sie das japanische Aikido anbietet, aber auch andere Methoden, die dem Stress geplagten Menschen zur Regenerierung dienend.

¦ *Kirsten, was ist die Franklin-Methode?*

Hmm, eine schöne erste Frage. Aber ich meine, gesehen zu haben, dass Du über die Franklin-Methode in einer Ausgabe schon einmal etwas geschrieben hast?

¦ *Nein, es wurde ein Artikel eingereicht, diesen hatte eine Hebamme geschrieben.*

Du sollst in der Franklin-Methode Deine Anatomie spürbar werden lassen, es wird mit Visualisierung gearbeitet. Das heißt, Du erarbeitest mit „inneren Bildern" einen Dialog zu Deinem eigenen Körper. So wenn Du Dir zum Beispiel diesen Raum anschaust, ihn wahrnimmst – dies ermöglicht es Dir darüber eine Aussage zu machen. Dieses über Deinen eigenen Körper zu tun, wird Dir möglicherweise unendlich viel schwerer fallen – wie sind die Rippen, wie sind die Organe angeordnet, wie funktioniert die Wirbelsäule … dazu einen Zugang zu finden, das ist für viele Menschen sehr schwer. Diese Zusammenhänge machten mich sehr neugierig. So stand auch ich dann vor der Frage, wie funktioniert dieser Körper.

Da ich kein Medizinstudium absolvieren wollte, musste ich es erfahren, denn nur die gespürte Erfahrung ermöglicht mir eine Weitergabe – ich wollte ja keine Vorträge halten. Ich bilde mir ein, eine gute körperbezogene Intuition zu haben, aber mein wahres Wissen darüber war mangelhaft – ja das wurmte mich. Mit der Franklin-Methode fand ich ein Lehrsystem mit dem ich gerne lernte. Trotzdem musste ich mich zur Ausbildung bei

*... Meditation und freie Bewegung ist das **Ziel**.*

einer Bewegungspädagogin für drei Jahre in der Schweiz aufhalten. Heute bin ich darüber sehr froh, denn dort wurde ich nicht nur mit Wissen überlastet, sondern mit den funktionalen Kenntnissen über unseren Körper – so erlangte ich ein sicheres Bild über die Zusammenspiele in unserem Körper. Diese Grundlage ermöglicht mir ein klares Unterrichten. Ich hatte zwar in meinem Sportstudium ein Teil-Fach, das sich Sportmedizin nannte, dies interessierte mich zu der damaligen Zeit überhaupt nicht – es war mir zu weit weg vom Mensch, rein theoretisch, trocken … Wie Zahlen, zu trocken. Dagegen war die Ausbildung in der Schweiz fundamental und gesamtumfassend. Es passte zu mir. In der Ausbildung war ich mit allem entspannter, lockerer, belastbarer … ich meine es hat mit dieser Körpererfahrung, die ich in dieser Ausbildung erfuhr, zutun.

¦ *Und die Visualisierung?*

Dies läuft auf verschiedenen Ebenen – es kann auch ein Bild sein … eine sinnliche Wahrnehmung. Ich sehe zum Beispiel die Wirbelsäule, vom Körpermittelpunkt geht ein Wasserstrahl in die Höhe, oben auf dem Wasserstrahl springt ein Tischtennisball – dies gibt mir eine Ausrichtung. Weiter stelle ich mir vor, dass am meinem Steißbein ein Gewicht hängt. Diese gibt mir die nötige Verbindung zwischen Himmel und Erde, für meine vertikale Aufrichtung.
Dies sind Bilder die im Moment entstehen, wenn der Dialog mit dem Körper aufgebaut ist. Das dauert zwar eine Weile, es ist aber sehr spannend in der Arbeit mit Menschen zu sehen, wie jeder sein eigenes, verschiedenartiges Bild aufbaut – es können auch akustische Bilder sein, oder Gerüche.
Es lebt – es ist nie gleich. Die Sinneserfahrungen werden dann mit dem Körper verbunden – die Sinne sind das Tor zum Körper. Erst dann verbinde ich die Körpererfahrung mit Wissen.

*Im Gesamtbild des **Menschen** aber nehmen die Organe einen äußerst **wichtigen** Platz ein.*

Im Sportstudium wurde nie über Organe gesprochen. Im Gesamtbild des Menschen aber nehmen die Organe einen äußerst wichtigen Platz ein. Sie haben eine andere Qualität. Die Muskeln haben eher etwas Schwertmäßiges, eine Gerichtetheit. Dagegen haben die Organe etwas Meditatives – etwas Aufnehmendes. Diese unterschiedlichen Qualitäten zu kennen, erlaubt mir eine neuartige Verbindung zu meinen Körper aufzunehmen. Hmm, ich rede einfach so drauflos …
Die Franklin-Methode biete ich eigentlich für Gruppen an, interessanterweise aber kommen nur Menschen, die an einem Einzelunterricht interessiert sind. Das wundert mich etwas. Aber warum nicht. Es ist ein neuer Anfang, hier in diesen neuen Räumen.

In naher Zukunft möchte ich an Wochenenden auch noch „kontemplatives Tanzen" anbieten – vielleicht nenne ich es auch „Stille bewegt" – Meditation und freie Bewegung ist das Ziel.

¦ *Wie kann ich mir einen solchen Abend vorstellen, in dem Du Franklin-Methode anbietest? Was vermittelst Du?*

Wohlgefühl, durch die Erfahrung – im Körper zu Hause sein. So als würde man mit seinem Körper eine Freundschaft schließen.
Ich spüre, um ein Beispiel zu benennen, dort ist etwas nicht in Ordnung – hier habe ich heute eine Verspannung. Ich lerne wie ich damit umgehen kann. Ich werde durch den Unterricht mein

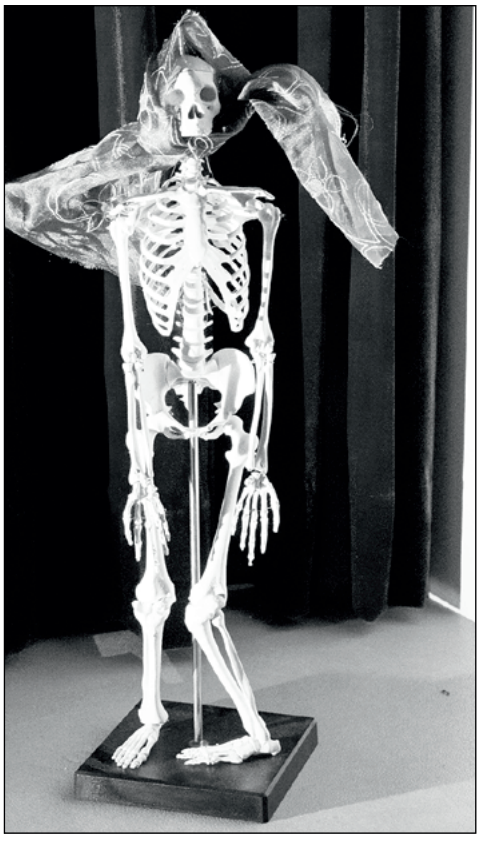
*... mein **Interesse** liegt eher in der **Bewegung** und nicht im Leistungssport.*

eigener Therapeut, ich muss nicht gleich zum Arzt laufen….

Im Unterricht vermittele ich Methoden, so dass der Teilnehmer lernt sich selbst zu helfen, sich selbst kennen lernt. Die Franklin-Methode ist „alltagstauglich", nichts Abgehobenes.

¦ *Ist der Ablauf erklärbar?*

Das hängt von der Person ab. Zu Beginn mache ich eine Einführung, ein wenig Theorie; danach kommt Partnerarbeit – geht es um Berührung. Dazu verwende ich manchmal auch einen Anatomieatlas, oder ein Skelett. Dadurch kann ich auch jedem Laien visuell vermitteln, wie ein Schulterblatt, ein Gelenk oder die Hüfte ausschaut und wie dies funktioniert. Da erzähle ich vielleicht, dass das früher unsere Flügel waren und jetzt sind wir Menschen. (Kirsten bricht in lautes Lachen aus)



AJ: Ich strecke Kirsten die Innenseite meines verneinenden Zeigefingers entgegen.
Darf ich fragen, warum der Zeigefinger?

¦ *Weil wir fünf und nicht drei Zehen, wie die Dinosaurier und deren Nachkommen die Vögel haben. Jetzt habe ich dich aber unterbrochen…*

… es ist eigentlich ein Hinterfragen von Konzepten. Wenn ich mir vorstelle, dass zum Beispiel mein rechter Arm am Brustbein hängt, dann erlebe ich meinen Arm als viel länger, als wenn ich erlebe, dass mein Arm am Schultergelenk beginnt. Wenn ich erlebe, dass mein Arm vom Brustbein kommt, dann bewege ich meinen Arm auch ganz anders.

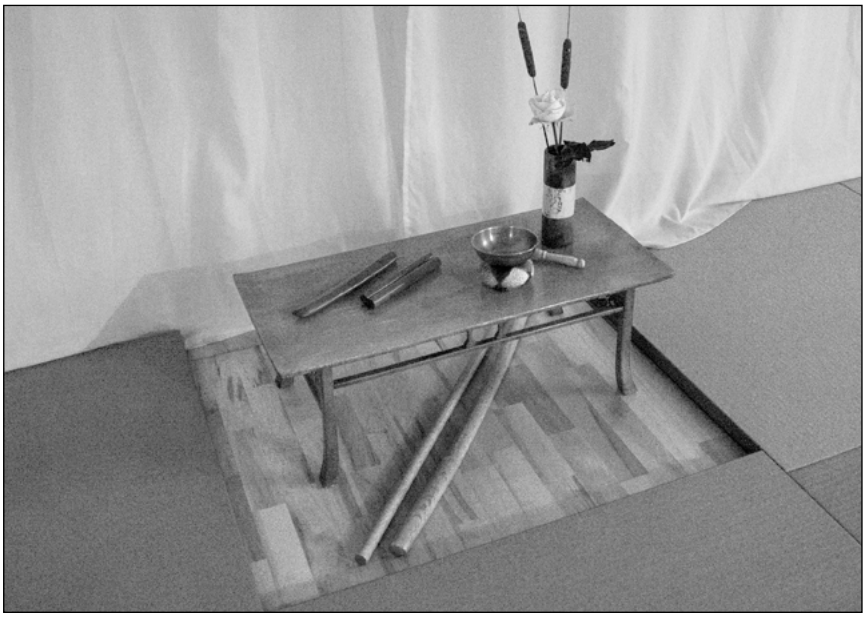
Schon dieses Reden über meinen rechten Arm, vermittelt mir das Gefühl, dass er länger ist. Ich muss das jetzt ausgleichen, und mir dieses auch für meinen linken Arm im Geiste vorstellen – damit ich wieder ausgeglichen bin.
Deren Beispiele gibt es viele. Diese bekommt der Interessierte vermittelt, damit er das für seine potentiellen Probleme als Entspannungsübung zur Hand, zur Verfügung hat – wenn er sich daran erinnern kann. Also ein Körperbewusstwerden, über Anatomie, Bilder, Alltagsbilder…

¦ *Das ist aber jetzt neu in Deinem Berufsbild.*

Neu nicht für mich, aber neu im Angebot, in den neuen Räumen der Schule. Ich habe die Ausbildung vor acht Jahren begonnen und will dies jetzt mit anbieten, da die Methode sehr alltagstauglich ist und weil es einen wachsenden Bedarf an natürlichen Bewegungen gibt.

¦ *Ist dieses zu erlernen eine persönliche Entwicklung, denn unter einem Sportstudium stelle ich mir andere Schwerpunkte vor.*

Ich habe das Sportstudium begonnen, weil es ein Schwerpunktfach gab. Ich war nach dem Abitur für ein Jahr in Amerika. Da ich zweisprachig aufwuchs, konnte ich am Mount Holyoke College in Massachusetts einen Konversationsunterricht anbieten. Ich ging mit den Studenten raus in die Natur und wir haben freie Deutsche Konversation geübt. Gleichzeitig machte ich alles, was mir an der deutschen Schule zu kurz kam – Malen, Tanzen, Sport.



Kimiza – Foto Gudrun Beulshausen, 2012 Neuwied.

So wurde mir die Wirkung von Bewegung und Tanz bewusst. Vor allen Tanz mit freier Bewegung, der Ausdruck… In mir wuchs die Begeisterung für die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist – welche Rolle spielt die Bewegung – was ist der momentane `Mein-Zustand`, wie kann ich meinen Zustand ausdrücken… in Bewegung umsetzen. Ich erfuhr, dass das mein Kommunikationsmittel, mein Ausdrucksmittel ist. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland wurde an der Sporthochschule in Köln ein Schwerpunkt Studium: „Spiel-Musik-Tanz und Bewegungstheater" angeboten – et voilà. Dort bin ich gleich in eine Theatergruppe (das Bewegungstheater Mobile) eingestiegen – wir bereisten viele Ort um uns vorzustellen, ich selbst war 14, 15 Jahre dabei. Unsere Räume waren nahe dem Kölner Dom – dort unterrichtete ich auch einige Jahre, später führte ich die Nachwuchssichtung. Es lief sehr gut.

Ich bin zwar Diplomsportlehrerin, aber mein Schwerpunkt, mein Interesse liegt eher in der Bewegung und nicht im Leistungssport. Freies Bewegen, so wie Kinder, sie betreten ein Dojo und spielen, die brauchen keine Anleitung. Sie tun das, was Erwachsene auch gerne täten, sich aber meistens nicht getrauen.

Bewegung und Stille
Was passiert, wenn ich längere Zeit sitze – meine Gedanken beobachte und Raum entsteht.
Welcher Impuls entsteht, wenn ich mich bewegen möchte.
Diese Verbindung von Bewegung und Meditation interessiert mich.

Für ein solches Projekt kann man Erwachsene gewinnen – denn der Erwachsene hat Interesse an dem `zur Ruhe kommen, Meditation, Frieden finden, Entspannen`. Daraus kann ein Impuls entstehen, sich bewegen zu wollen.
Wie bewegt man sich dann, authentisch, ehrlich – ohne ein Form zu haben, wie man sich bewegen `soll`.

¦*… wie beobachte ich meine Gedanken, kann ich dabei überhaupt denken?*

Ich denk die ganze Zeit.

¦ *Aber wie beobachte ich das, ohne mich als Beobachter zu stören?*

Wenn ich sehe was da läuft, in dem Moment bin ich dem nicht untertan, dann hafte ich nicht an. Wenn ich aber anhafte, dann bin ich weg – dann muss ich zurückkommen. So meine ich dies zu beobachten – ich trainiere mich, wann ich da bin und wann ich nicht da bin. Wann nehmen mich meine Gedanken mit auf Reisen. Ich trainiere das Zurückzukommen von der Reise. Das ist ein Geistestraining. Es gibt das Körpertraining und das Geisttraining, im Aikido kommt das wunderbar zusammen – deshalb liebe ich das Aikido so sehr.

Das sind meine Facetten.

So bin ich über Theater, Bewegung, Sportstudium zum Aikido gekommen.
Ich weiß nicht wie es weiter geht.
Wie hängen Geist und Körper zusammen?

Früher dachte ich eine lange Zeit, Aikido ist Ein-und-Alles für mich. Bis mich jemand darauf aufmerksam machte. Denn es gab nur noch Aikido. Irgendwann kam die Frage, ob es nicht auch

*… während sie versuchten, seinen Arm **zu beugen**, redete er weiter – reine **KI**-Tests.*

noch etwas anderes gibt, außerhalb von Aikido.

Den Zusammenhang von Körper und Geist zu vermitteln – das ist wie ein roter Faden für mich… – dies zulassen.

¦ *Was heißt: …früher Aikido?*

Habe ich früher gesagt? Hmm, ich habe ja in verschiedenen Verbänden trainiert. Bei Meister Asai, der 1982 zu einer Demonstration in die Sporthochschule kam, bin ich damit in Berührung gekommen. Ich war schwer beeindruckt, denn dieser relativ kleine schmächtige Mann bat einige kräftige Sportler auf die Bühne, um sich hochheben zulassen. Dabei erklärte er dem Publikum, was es sah, während diese kräftigen Muskelmänner ihn zu heben versuchten – auch während sie versuchten, seinen ausgestreckten Arm zu beugen, redete er weiter – reine KI-Tests. Trotzdem kamen die erfolglosen Muskelpakete ins Schwitzen, er aber war entspannt und redete.

Mein Aikidoweg war geboren. Fortan trainierte ich mit Meister Asai einmal in der Woche an der Sporthochschule, sowie in dem Dojo in der Ehrenfeldstraße in Köln und später fuhr ich regelmäßig nach Düsseldorf in sein eigenes Dojo. Dann begann ich bei Hans-Jürgen Klages und Dirk Kropp, die in Köln ein gemeinsames Dojo hatten, aber völlig verschiedene Stile praktizierten. Zusammen zogen sie in ein neues Dojo um. Nach dem sich viele Dojos von Meister Asai getrennt hatten, trennten sich Dirk und Hans-Jürgen auch. Ich blieb bei Hans-Jürgen Klages. Während dieser Zeit gab es nur Aikido und dann nochmals Aikido – 15 Jahre war das meine Familie. Nach der Trennung von Meister Asai sind wir viel nach Frankreich gefahren, oft auch zu Philipp Gouttard. Es waren meine Freunde, es war mein zu Hause.

¦ *Ist so etwas nicht gefährlich?*

Wahrscheinlich habe ich auch deshalb aufgehört. Aber es war eine schöne Zeit, mit vielen Reisen verbunden – ich war jung. Gefährlich? In welcher Weise gefährlich? Sich zu stark zu verbinden? Vielleicht ist es gut sich zu verbinden, damit man lernt sich zu lösen. (lacht) Aber nach einer Weile kamen Zweifel, zu viel Technik, eine weitere Danprüfung, aber ich hinterfragte immer öfter, irgendetwas fehlte mir… Auch das Leben in der Stadt selbst empfand ich als Angriff – ich zog aufs Land, beendete das Aikido und wollte Wald und Wiesen, Natur sehen. Obwohl ich schon ein wenig traurig war.

Nach zwei Jahren Landleben und einer Schwangerschaft, besuchte mich eine Freundin Iris, mit ihrem Freund Robert. Wegen des schönen Wetters

Kirsten während des Gespräches…

saßen wir im Garten und meine Freundin sagte, „ihr macht doch beide Aikido, macht doch mal". Ja, warum nicht, wir hatten eine so schöne große Wiese – schon begannen wir. Das machte mir so viel Freude … ich spürte den Mangel an Aikido, es war nicht zum Aushalten. Ich wollte wieder Aikido praktizieren, aber nicht wieder in der „alten Familie".

Ein früherer Schüler, dem ich meine Gedanken anvertraute, fragte mich, ob ich KI-Aikido kennen würde. Es gäbe da einen Meister Namens Yoshigasaki Sensei, der Sommerlehrgänge gibt. So fuhr ich im Sommer nach Holland auf seinen Sommerlehrgang.

¦ *Er war Tohei Schüler?*

Ja, ein enger Schüler von Tohei. Er kam 1978 nach Europa und lebt jetzt in Brüssel.

Auf diesem Lehrgang trugen alle schwarze Hakama, ich hatte als einzige einen blauen Hakama – fiel also gleich auf. Dann stand da eine große schwarze Tafel. Als der Lehrgang begann, ging Yoshigasaki Sensei nach vorne und begann einen Vortrag. Ich musste fast lachen, schaute mich um, aber keiner der anderen lachte. Ich war sehr verwundert… Denn normalerweise beginnt man mit taiso. Aber er philosophierte über ein materialistisches Bewusstsein, die im Widerspruch stand zu einer Lebens-Theorie, die auf persönliche Erfahrung und Lebendigkeit beruht. Dann malte er und zeichnete auf der Tafel herum und begann dann, dies auf das Aikido zu übertragen. Das was er beobachtet hatte in der Welt, übertrug er nun ins Aikido.
Es fing an mich zu faszinieren! Diese neue Erfahrung lies mich wohl, `früher Aikido` sagen – denn nun gibt es auch ein `jetzt Aikido`.

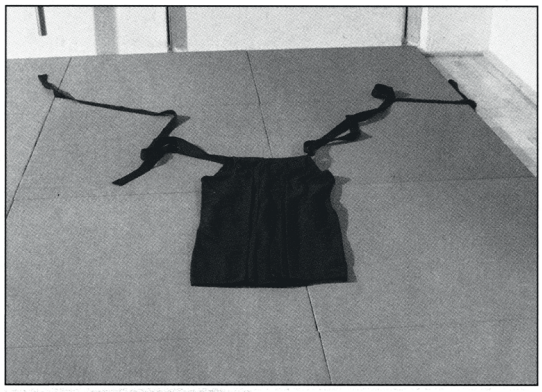
¦ *Gibt es einen Unterschied, zwischen KI-Aikido und Aikido?*

Ich musste ja neu beginnen, was nichts anderes heißt, als alles vergessen. Das schmerzte meinem Ego. Es ist nicht leicht, so eine Umstellung, die eine Konzentration auf geänderte Bewegungen verlangt. Der Unterschied. Ja, mich selbst zu erleben in der Gesamtheit, auch mit Geist – diese KI-Übungen waren so ein Wauhhh-Erlebnis. Aus der Ruhe heraus, mit dem Angriff umgehen. Nein, der Schwerpunkt ist anders gelegt – es ist auch im normalen Aikido. Im KI-Aikido wurde pädagogisch gelehrt, das habe ich gebraucht – in einem normalen Training wäre ich vielleicht nicht lange geblieben. Nur Technik, nein.

¦ *Gudrun: Wodurch unterscheidet sich das, ist bei den Übungen mehr Aufmerksamkeit – gibt es im normalen Aikido keine KI-Übungen?*

Es gibt die KI-Übungen und die Tests. Vorher habe ich sie nicht kennengelernt. Es kommt ein wenig daher, dass Tohei diese KI-Übungen intensiviert und daraus ein System machte. Sowie die mir unbekannten Zusammenhänge herzustellen, zwischen Alltag und Aikido – das Bewusst machen, der Beziehungen durch die Vorträge. Ja, das gefiel mir, dieser Prozess des Bewusstwerdens.
Die organisierte Kinderbetreuung war natürlich umwerfend, für mich als Mutter mit zwei kleinen Kindern – ich konnte beruhigt trainieren und sie konnten nebenbei auf der Matte spielen. Möglicherweise hatte es auch mit meinem Alter zu tun, dadurch das ich Mutter geworden bin … das Training war nicht das Einzige was man dort machte, wie das früher der Fall war. Mein Leben kam mit dem Aikido auf neue Weise zusammen.
Meditation gehört dazu, aber nicht in der Form: „so macht man das", sondern dies oft ohne es zu erklären, es geht ineinander über. Er lässt uns hinsetzen und bittet den Raum wahrzu-

Bestellungen unter www.aikidojournal.de



Kirstens Hakama – er ist schwarz.

nehmen. Oder im Training sagt er oft nur ein Wort, man hält automatisch inne, macht dann weiter und das Wort wirkt… Eine Herzensbildung.

¦ Gudrun: Nimmst Du weiterhin an den Übungen teil?

Ja, er ist mein Lehrer und wenn ich kann, dann fahre ich zu seinen Lehrgängen. Ich habe auch noch viel mit Köln zutun, und insofern half mir der Dojoleiter Volker Sawatzki aus Köln vor allen in der Übergangszeit viel. Er hat mich im wahrsten Sinne des Wortes an die Hand genommen und mir oft gezeigt, wie es auch anderes gehen kann – oder wie man es im KI-Aikido macht.

Früher war das Konzept Kontakthalten wichtig, hier und jetzt war erkennbar, dass ich durch das Kontakthalten mich nicht schützte. Meine Erfahrung war, ich laufe auf. So lernte ich, dass ich durch die KI-Übungen mich selbst schützen kann – auch im Angriff gilt das. Die Technikmüdigkeit half mir, bei diesem Prozess des Entstehen-Lassens. Eben nach einem Angriff, es entsteht, es passieren zu lassen.

¦ Gudrun: Was hältst Du von Prüfungen?

Ich finde Prüfungen eine gute Methode, um selbst feststellen zu können wo man steht. Der Respekt, das Klima ist wichtig. Es ist ein pädagogisches Feld. Ich habe lange keine Prüfung mehr gemacht, aber ich werde versuchen damit wieder anzufangen, denn ich bemerkte bei mir, dass ich in dieser Situation mit einer anderen Konzentration arbeite. Die Intensität ist eine andere, und sie reißt mich aus der Bequemlichkeit heraus. Das ist eine gute Frage, denn damit habe ich mich noch nicht wirklich auseinander gesetzt – wobei dieses Thema doch so viel beinhaltet.

Selbst in der Prüfung kannst Du Wert auf eine Technik legen, Du kannst aber auch Wert darauf legen, wie Du mit Deinem Partner umgehst – wie ist die Verbindung mit uke, kann ich seine Energie aufnehmen, damit verschmelzen und den Partner dann damit bewegen…

Vor langer Zeit sagte ich, nein, ich will keine Prüfung mehr machen – es ändert sich, das Menschwerden.

In dieser Anfangszeit war ich während zwei Sommer in Boulder/Colorado Naropa Institut – jetzt Naropa University, denn ein Schauspiellehrer, der auch Meditation und Schauspiel unterrichtete, erzählte, dass es in Boulder eine Buddhistische Universität gäbe. Davon fühlte ich mich angezogen – denn Meditation bei einem richtigen Lehrer … – so war dies ein weiterer Beweggrund für die beiden Reisen nach Boulder. Dort lernte ich die Shambhala Buddhistische Meditation kennen. Dieser Tradition, oder Richtung fühle ich mich sehr verbunden – meine Meditation folgt diesem Weg.

¦ Gudrun: Morgens, wenn des Tages Tatendrang im Körper erwacht, ist es sehr schwer, sich zu setzen und zu meditieren. Das kostet sehr viel Überwindung. Ich schaffe es nicht. Wie ist das mit den Schülern?

Sie beginnen gerne so den Tag. Es ist eine Überwindung für sich, das weiter zu praktizieren – in der Gruppe ist es eher einfacher. Es ist Arbeit, aber es kann wie Essen, Trinken und Zähneputzen werden. Da es uns im Westen nicht in die Wiege gelegt ist, muss man es sich erarbeiten. Aber umso mehr ich merke, was es mit mir macht, umso mehr ist es ein wesentlicher Bestandteil meines Tages – dadurch erhöht sich meine Freude es zu vermitteln.

¦ Wäre nicht ein morgendliches Aikido reizvoller?

Ja, ja. Aber die Menschen zu finden, die vor der Arbeit … Also meine Meditation beginne ich mit Dehnübungen, auch sitze ich nicht nur, die Gehmeditation ist auch dabei. Außerdem lese ich ab und an einen Text.

¦ Du musst die etwas zu laute Heizung abstellen, die Aikidokinder kommen gleich… und
Danke für das Gespräch! ■