

# Interview

## Jochen Xenos



Quelle: © Jochen Xenos  
**Jochen Xenos**, 6. Dan Goju-Ryu Karate-Do. Inhaber des Dojos Gojukan Neuss e. V. Karate seit 1974.

**In dieser Jubiläumsausgabe haben wir das besondere Glück, ein Interview mit Jochen Xenos zu veröffentlichen. Jochen war über 26 Jahre Schüler von Kiyoshi Ogawa Sensei im Dojo Go-Me-Kan in Düsseldorf. In der ersten Ausgabe der toshiya im Dezember 2006 erschien ein Interview mit Ogawa Sensei. Nun können wir den Bogen spannen zur 100. Ausgabe der toshiya und einen seiner langjährigen Schüler zu Wort kommen lassen.**

Das Interview führte Fritz Lorse, wiederum ein Schüler von Jochen Xenos Sensei.

### Fritz:

Was heißt eigentlich Karate, wann hast du mit Karate angefangen, und wie kam es dazu?

### Jochen:

Karate heißt leere Hand, und das weist eben darauf hin, dass ein Karatekämpfer keine Waffen trägt, sondern das, was als Waffe zu verstehen ist, bestenfalls der eigene Körper ist. 1974 habe ich mit Karate angefangen und das ist ein wirklicher Zufall gewesen, dass ich dazu gekommen bin. Ein Kunde meiner Eltern, wir hatten damals eine Imbissstube, kam zu uns rein und hat gefragt, ob der „Kleine“ nicht mal mit möchte zum Karatetraining und dann habe ich gesagt ok, das probiere ich gerne mal aus. So kam ich im Alter von 11 Jahren zum ersten Mal mit Karate in Berührung.

### Fritz:

Alle waren älter als du, war das ein Problem für dich?

### Jochen:

Überhaupt nicht, ich habe mich darum nicht gekümmert. Ich war so wie ich war und bin ins Training und habe große Freude gehabt. Man hat mich dort gut aufgenommen, hab zwar öfter mal eine drübergekriegt sag ich jetzt mal, hatte regelmäßig blaue und grüne Flecken, aber so richtig geschadet hat es mir nicht. Und wie man sehen kann, bin ich dabei geblieben.

### Fritz:

Welche Eindrücke sind dir aus den ersten Stunden im Dojo haften geblieben?

### Jochen:

Ja das meiste war das Prügeln, das bleibt bei Kindern immer haften. Blau und Grün zu sein und nach Hause zu kommen bleibt auch haften. Aber es gab so eine spezielle Sache bei uns damals im Dojo. Das war eine alte Schulaula, die war ca. 40 m lang. Irgendwann stellten wir fest, dass die Wände nicht massiv waren, sondern sie bestanden aus Spanplatten und da hat sich dann jeder dran ausprobiert. Als unser Karateverein nach 5 Jahren da rausgegangen ist aus der Halle waren die Wände sehr löchrig. Das einzige Problem in diesem Zusammenhang war, dass alle 2 m ein Stützbalken war und einige haben da den Fehler gemacht und sich nicht daran orientiert und vor den Stützbalken geschlagen. Der hat dann natürlich nicht nachgegeben (lacht).

### Fritz:

Wer waren deine ersten Lehrer?



Quelle: © Jochen Xenos  
**Kiyoshi Ogawa Sensei (7. Dan)**



Quelle: © Jochen Xenos

### Jochen:

Meine ersten Lehrer waren zwei, relativ gleichzeitig, und zwar Sensei Kiyoshi Ogawa aus Düsseldorf und mein ältester Sempai im Dojo. Das war Heinrich Bauer. Der war für die damaligen Verhältnisse schon hoch graduiert. Er hatte den 2. Dan und war ein ganz robuster Kerl. Vor allen Dingen war er aber ein feiner Mensch, wir schätzten uns gegenseitig und waren sehr miteinander verbunden.

### Fritz:

Kannst du uns etwas über das Training damals erzählen und was du zuerst gelernt hast?

### Jochen:

Wir haben sehr viel Grundtechniken gemacht, die habe ich zuallererst gelernt. Also die ersten Schritte eines Karatekas. Die Grundtechniken nennt man auch Kihon. Dann natürlich auch entsprechende Techniken aus der Bewegung, Kihon Ido, und Kata. Wir mussten von Anfang an Kata lernen. Die Abläufe konnte ich sehr schnell. Die Grundkata unseres Stils –die Kata Sanchin, habe ich bereits als Gelb Gurt lernen müssen. Das war schon sehr spannend für mich.

Natürlich haben wir auch sehr viel gekämpft, insbesondere Jiyu-Kumite, also das freie Kämpfen (ohne Punkte). In dieser Zeit gab es viele blaue Flecken und kleinere Verletzungen.

### Fritz:

In dieser Zeit wurden zweimal im Jahr Prüfungen durchgeführt. Wie war deine erste Prüfung und welche war die schwerste?

### Jochen:

Meine erste Prüfung war für mich eine große Freude. Ich war davon überzeugt, dass ich den Gelb Gurt geschafft habe und musste mir dann allerdings sagen lassen, dass es nicht ganz dafür gereicht hat. Die Kyu-Grade waren damals aber etwas anders strukturiert, man fing an mit dem 10. Kyu und der Gelb Gurt war erst der 7. Kyu, das bedeutet der 9. Kyu war auch noch Weiß Gurt, ebenso der 8. Kyu. Ich habe dann den 8. Kyu erhalten und mein Sensei hat zu mir gesagt, dass ich doch ganz gut dabei abgeschnitten habe und mich freuen sollte. Gleichzeitig hat er gesagt, dass ich noch zu jung für Gelb Gurt sei. Er wollte mich im Prinzip nur ein halbes Jahr vertrösten. Diese Erkenntnis habe ich dann später daraus gezogen. Meine anstrengendste Prüfung war die zum 2. Danach war ich fast 5 Kilo leichter und brauchte in der Nacht danach 15 Stunden Schlaf.

### Fritz:

Du machst Goju-Ryu. Warum gerade diesen Karate-Stil?

### Jochen:

Das ist absoluter Zufall. In der Regel ist es wie bei 90 % der Karatekas. Es ist nicht so, als wenn man in den Supermarkt geht und sich irgendein Obst aussuchen kann. Es ist mir quasi auf die Füße gefallen. Damals war es das einzige Karate-Angebot in Neuss. Und ich war sehr erfreut darü-

ber, dass ich das in meiner Stadt machen konnte. Im Nachhinein muss ich auch sagen, es war gut so. Ich bin sehr glücklich mit Goju-Ryu.

### Fritz:

Ist Goju-Ryu gleich Goju-Ryu?

### Jochen:

Nein, das ist es nicht ganz. Es ist immer etwas unterschiedlich, je nach Lehrer und Region. Zum Beispiel wird das Body Conditioning – also das Konditionieren (Kräftigen und Abhärten) des Körpers – besonders gepflegt auf Okinawa. Das macht man auf dem Festland in Japan nicht so. Und jeder Meister hat natürlich auch seine persönliche Note. Außerdem gibt es viele Organisationen bzw. Verbände, die alle etwas anders ausgerichtet sind und die sogar eigene Katas trainieren. Es heißt, im Goju-Ryu gibt es 12 Katas, die für das ganze Goju-Ryu bindend und überall gleich sind. Aber die einzelnen Schulen haben manchmal auch eigene Kata, die sie pflegen.

### Fritz:

Hast du jemals daran gedacht den Stil zu wechseln oder sogar ganz mit dem Karate aufzuhören?



Quelle: © Jochen Xenos

1980 in Ipswich/Massachusetts USA. Sokuto-Geri Jordan im Puma Trainingsanzug aus dieser Zeit. Bruce Lee läßt grüßen.



**Jochen:**

Also den Stil zu wechseln, daran habe ich nie gedacht, wie gesagt Alternativen gab es hier bei uns in Neuss eigentlich nicht. Es hätte dann aber später im Laufe meiner ersten Karatejahre auch andere Möglichkeiten gegeben, aber ich war ziemlich verbunden mit meinem Dojo und mit meinem Sensei. Es gab also keinen Grund, das Dojo zu wechseln.

Aufhören wollte ich auch einmal, das war ca. 1976/77 als Blau Gurt. Ich hatte da auch schon ein jugendliches Alter erreicht, zu der Zeit ging es dann auch richtig zur Sache. Eine gewisse Zeit hat mir das gar nicht geschmeckt. Ich habe mir auf der anderen Seite überlegt, dass es alternativlos ist und ich doch besser weiter mache. Somit habe ich mich dazu entschieden, mein Training fortzusetzen.

**Fritz:**

*Vor über 20 Jahren hast du dich von deinem Sensei getrennt und einen eigenen Verein gegründet. Wie war das damals?*

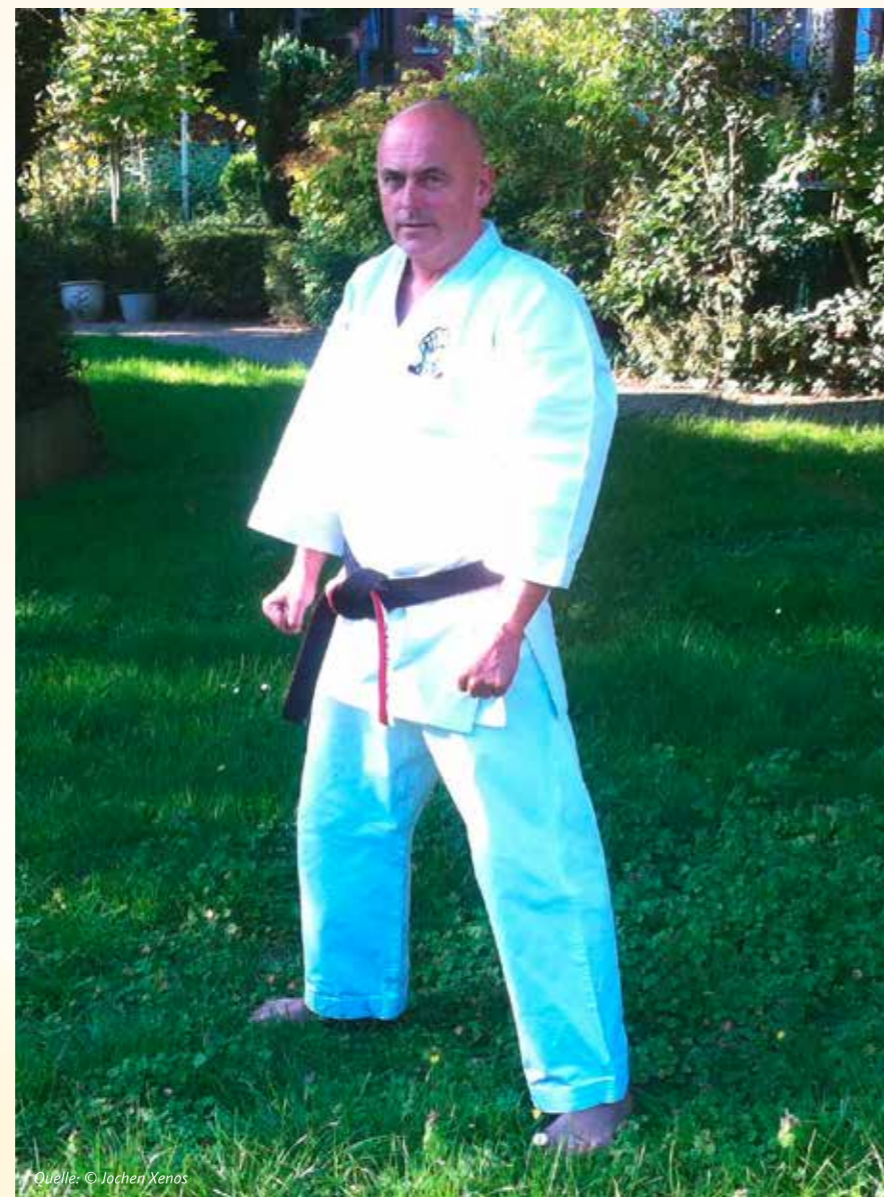
**Jochen:**

Es gab damals Meinungsverschiedenheiten in meinem früheren Verein. Diese wurden dann immer heftiger und hatten auch eine selbstzerstörerische Kraft. Ich habe dann sehr schnell gemerkt, dass da viele Köche im Topf umrühren und es zu nichts führt. So kam es zu der Überlegung einen eigenen Verein zu gründen. Auch, um stärker einwirken zu können und eigene Akzente zu setzen. Mein Sensei hat es auch so gesehen, dass es besser ist wenn ich mein eigenes Dojo anstrebe. Im Jahre 2000 war es dann soweit.

Es war am Anfang natürlich alles etwas schwierig. Wie lerne ich meine nächste Kata weiter, wer bringt mir das bei? Auf der anderen Seite konnte ich mich aber auch weiter entfalten, mein Training frei aufbauen, Prüfungen selber abnehmen und so weiter. Ich erstellte meine eigene

Dojo-Kun, musste keine Rücksicht auf etwas nehmen, das mir nicht entspricht und konnte so meinen eigenen Weg gehen und mich entsprechend weiterentwickeln.

Dann so nach 6-7 Jahren stellte sich heraus, dass meine bisherigen Bemühungen leider nicht so erfolgreich waren, da viele meiner langjährigen Schüler aus privaten Gründen immer wieder weg waren. Das hatte mich damals ziemlich frustriert, doch ich machte weiter. Heute kann ich sagen, dass ich zufrieden bin und es sehr gut



läuft. Wir haben ca. 50 Mitglieder, sechs Dan-Träger und somit einen stabilen Mitgliederstamm.

**Fritz:**

*Mittlerweile hast du den sechsten Dan und eine Reihe weiterer Auszeichnungen erhalten. Welche davon war für Dich besonders wichtig?*

**Jochen:**

Ja wie ist das zu sehen? Bei den Dan-Graden ist es so. Es geht darum einer

Training am Strand mit Tokio Funasako, 9. Dan



gereiften Person einen Dan-Grad zu verleihen. Natürlich erst mal durch sein langjähriges Training, allerdings sollte man die Dan-Grade auch aus einer Reifeperspektive betrachten. Heutzutage läuft das leider ein bisschen in die andere Richtung. Da gibt es sehr viele junge Karateka, die mit etwas über 30 Jahren den fünften Dan tragen. Da stellt sich mir natürlich die Frage, wie das weitergehen soll, denn bei der mittlerweile zu erwartenden Lebenserwartung von circa 80 Jahren ist das so, dass man da eigentlich 15 Dan-Grade haben müsste und nicht zehn wie bisher.

Ja, was ist mir besonders wichtig gewesen? Das sind alles kleine Dankeschön, gerade die Titel sind in der Regel ein Dankeschön der eigenen Gemeinschaft. Die Auszeichnungen sind ein Dankeschön von außerhalb, von Verbänden, Organisationen. Die sind auch toll aber wie gesagt sind sie ein Dankeschön nicht mehr und

nicht weniger. Mit meine größte Freude hat mir die Urkunde zum dritten Dan bereitet. Ein echtes japanisches Dokument, welche auch den Shido-in Titel beinhaltet.

**Fritz:**

*Wofür stehen eigentlich die Dan-Grade genau?*

**Jochen:**

Wie gesagt, sollen die Dan-Grade die Entwicklung einer Person darstellen und sollten nicht nur die technische Entwicklung beinhalten. Man sollte nicht vergessen, dass viele Karatelehrer sich mehrmals die Woche in die Halle oder das Dojo stellen und Unterricht geben. Im Vergleich dazu ein jugendlicher Kämpfer, der Pokalen hinterherläuft – das ist schon ein großer Unterschied.

**Fritz:**

*Was war das wichtigste, das du von deinem Sensei Kiyoshi Ogawa gelernt hast?*

**Jochen:**

Ich bin sehr froh, dass ich bei ihm lernen durfte. Er hat mir eine sehr gute Grundtechnik mitgegeben, die essenziell ist für das Karate. Das wird heutzutage gerne etwas vernachlässigt, da eher Dinge angestrebt werden, die die Aufmerksamkeit erregen, wie z. B. Kata-Spezialist oder Selbstverteidigungsexperte. Wer jedoch Karate-Do betreibt, der muss sich zwingend um ein gutes Kihon bemühen und aus dem Kihon entwickelt sich dann alles andere. Natürlich kann man später dann auch andere Akzente setzen. Das bleibt ja jedem selbst überlassen.

**Fritz:**

*Welche Karatemeister haben dich auf deinem langen Weg am meisten beeindruckt?*

**Jochen:**

Mir sind da einige begegnet. Ich möchte als erstes Fritz Nöpel nennen, den ich Ende der 80er-Jahre kennengelernt habe. Er hatte immer ein freundliches Wort und war für jede Fragestellung offen und kompetent. Ein weiterer Meister ist Imai Sensei von der Stilrichtung Wado-Ryu, mit dem ich seit vielen Jahren auch freundschaftlich verbunden bin. Hierzu kann ich nur sagen: In der Ruhe liegt die Kraft. Dazu steht er. Und obwohl er in sich ruht, ist er extrem schnell. Als drittes sehe ich Tokio Funasako Sensei. Beeindruckend an ihm ist seine Kraft und sein Selbstbewusstsein. Ein eindrucksvoller, starker Charakter. Und







Quelle: © Jochen Xenos

ich durfte auch Tsuguo Sakumoto vom Ryuei-Ryu kennenlernen, der bekanntermaßen zwei Jahre in Deutschland war. Eine technische Koryphäe. Und wenn man den Goju-Ryu-Prinzipien folgt, also „Go“ und „Ju“, also hart und weich, konnte man diese bei ihm sehr gut sehen.

**Fritz:**  
*Was ist die effektivste Selbstverteidigung?*

**Jochen:**  
Das kann man so gar nicht sagen. Es nützt einem eine Technik nichts, die man nicht beherrscht. d. h. es spielt gar keine so große Rolle was man macht – ob man boxt oder Karate macht, man muss mit der Technik richtig umgehen können.

**Fritz:**  
*Wie kannst du dich nach all den Jahren noch motivieren?*

**Jochen:**  
Ich glaube, dass sich die Motivation ändert. Als Kind ist es ungefähr so, wie wenn man ein Comic betrachtet. Die Fantasie geht mit einem durch, man möchte et-

was können, was keiner kann, ein echter Superman werden. Später als junger Erwachsener hat man was, was einen wirklich fordert und eine gute Freizeitgestaltung ermöglicht. Später ist das schon ein Teil des Lebens und gar nicht mehr wegzudenken. Neben meinem Beruf hat sich das als ein wichtiger Teil meines Lebens entwickelt.

Mich motivieren einfach die Menschen, die vor mir stehen. Das ist die größte Motivation, etwas weitergeben zu können, was andere Menschen interessiert. Und das geht am besten in einem eigenen Dojo.

**Fritz:**  
*Wie spiegelt sich Karate in deinem Alltagsleben wider? Siehst du einen Nutzen?*

**Jochen:**  
Eigentlich spiegelt es sich noch viel zu wenig wider. Ich reagiere immer noch wie die meisten Menschen im Straßenverkehr. Wenn ich mich übervorteilt fühle werde ich auch sauer und schimpfe. Diese Ruhe und Kraft von Sensei Imai finde ich ja sehr beeindruckend und dient mir als Vorbild.

Der Nutzen ist für mich sehr groß. Insbesondere wenn es mir beruflich oder privat nicht so gut ging, war Karate zur Stelle und hat mich immer aufgefangen. Hat mir Kraft und Lebensenergie und Zuversicht zur Verfügung gestellt.

**Fritz:**  
*Worin siehst du deine Aufgabe im Goju-Ryu bzw. im Karate, jetzt und in der Zukunft?*

**Jochen:**  
Nun, die damalige Lehrergeneration ist inzwischen in ein Alter gekommen – mein damaliger Sensei ist dieses Jahr 80 Jahre alt geworden, die anderen auch so in diesem Alter, Fritz Nöpel ist leider mit Mitte 80 schon verstorben – wo wir Höhergraduierten unsere Aufgabe sehen, diese Arbeit fortzuführen. Und so ist das ja auch gedacht. Nicht, dass man dann nach sechs oder sieben Jahren aufhört, sondern dies besten Falls als Lebensaufgabe sieht.

Dem Karate wünsche ich, dass wir weiterhin trainieren können und dürfen und dass sich die Prinzipien des Karate, die Philosophie, die dahintersteckt, noch mehr in den

Menschen bemerkbar machen. Auch bei einigen meiner Kollegen.

**Fritz:**  
*Welchen Beitrag hat Karate für die Gesellschaft?*

**Jochen:**  
Ich sehe den Beitrag in einem praktischen Nutzen. Durch unser Verhalten, unsere Einstellung, unsere Friedfertigkeit. Und auch, dass wir maßvoll sein wollen. In den Dingen die wir sagen, in unserem Tun und unserem Umgang mit anderen Menschen.

Katsuya Miyahara Sensei 10. Dan vom Shorin-Ryu Shidokan sagte einmal: „Der Vernunft und dem Recht folgen, in der Gemeinschaft leben und gemeinsam erblühen.“ Also Frieden in der Welt und die Friedfertigkeit als eigener kleiner Beitrag um uns herum.

**Fritz:**  
*Hast du nach 50 Jahren Karate einen konkreten Wunsch oder Ziel in Bezug auf dein Karateleben?*



Quelle: © Jochen Xenos

**Jochen:**  
Natürlich, ich wünsche mir gesund zu bleiben, um mein Training in den nächsten Jahren fortsetzen zu können. Auch ist mir die Pflege meiner Freundschaften im Karate-Do sehr wichtig. Im nächsten Jahr werde ich, falls meinem Antrag stattgegeben wird, mich noch einmal einer Dan-Prüfung stellen – der Prüfung zum 7. Dan. So oder so werde ich weiter trainieren und

meine Schüler entwickeln.  
**Fritz:**  
*Sensei Jochen, vielen Dank für dieses Interview.*

**Jochen:**  
Ja, gerne. Ich bedanke mich auch für dein Interesse. ■



Quelle: © Jochen Xenos