

# Anleitung für Anfänger



im Lebensfluss  
Ronin Dojo.

Lieber Mensch, der du dich auf den Weg begibst, etwas Neues und Unbekanntes zu lernen:

Es gibt dafür ein paar allgemeingültige **Regeln**, die immer gelten, egal ob du bei uns, in einem Fitnesscenter, einem Sportverein oder einem Schachclub einsteigst.

## **Regel Nr. 1:**

**Nimm dir Zeit!**

Wenn du dich entschieden hast, Meditation oder Kampfkunst zu lernen, solltest du dir in zweierlei Hinsicht Zeit nehmen:

Erstens im Hinblick auf die **Dauer**.

Mit einer Übungsstunde oder einem Übungstag hast du noch keinen Einblick, worum es überhaupt geht. Bei diesen komplexen Themen solltest du schon ein ganzes Jahr einrechnen, bevor du wirklich einen Geschmack von der Sache hast und beurteilen kannst, was dabei für dich zu holen ist. Es soll dir ja einen Gewinn bringen. Der ist aber auch in unserer schnellebigen Zeit nur auf Dauer zu holen - du willst ja sicher nicht nur so tun, als ob du etwas kannst. Karate, Schwert, Tai Chi oder Meditation und Kriegerweg, das sind Lebenswege, die sich nicht in Wochen oder Monaten bewältigen lassen. Es gibt eine Volksweisheit dazu:

*„Gut Ding will Weile haben“.*

Zweitens im Hinblick auf die:

## **Regelmäßigkeit.**

Wenn du nicht mehr Zeit hast oder nicht mehr investieren willst als eine **Stunde** in der Woche, dann ist das völlig in Ordnung. Auch mit einer Stunde pro Woche kannst du Fortschritte machen. Aber diese Stunde ist tückisch, weil wir uns selbst so gern belügen. Da gibt es nämlich noch die Ferien oder den Urlaub, einen Geburtstag oder eine

Hochzeit, eine Grippe oder einen verstauchten Fuß, und schon sind wir gar nicht mehr bei einer Stunde, sondern bei 24 Minuten pro Woche, wenn man die Zeiten zusammenrechnet. Und dann mußt du dich nicht wundern, wenn sich kein Erfolgsgefühl einstellt, wenn es frustrierend wird - mit ein paar Minuten pro Woche ist da nichts anzufangen. Fähigkeiten erwirbt man sich, sie werden nicht verschenkt. Also solltest du ausgefallene Stunden nachholen!

Auch da gibt es eine Volksweisheit:

*„Ohne Fleiß kein Preis“.*

## **Regel Nr. 2:**

Streng dich an, gib Energie in deine Tätigkeit. Und entscheide selbst, welches Niveau dich interessiert, und richte dein Lernen daran aus. Wir bieten drei Stufen an:

### 1. Das **Freizeitniveau**.

Du suchst einen Ausgleich für den stressigen Alltag, willst etwas gegen deine Rückenschmerzen tun, suchst mehr Ruhe für den Alltag: Dann bist du bei uns richtig! Ganz ohne Leistungsdruck, Prüfungsstress oder sonstige nervige Belastungen kannst du hier in Ruhe entspannen, den Körper wieder fordern, etwas lernen – nach deinen eigenen Bedürfnissen. Und wir bieten etwas, was Vereine nicht können: Die passende Umgebung und erfahrene persönliche Betreuung. Wenn du konsequent übst, werden sich auf vielen Ebenen positive Wirkungen einstellen.

### 2. Das **ganzheitliche** Niveau.

Du willst wissen, welchen Sinn das hat, was du machst? Du möchtest wissen, was sich hinter dem Begriff „Einheit von Körper und Geist“ verbirgt? Du gehst gern einen Schritt weiter als die anderen? Dann raten wir als erstes, wenn du eine

Kampfkunst gewählt hast, auch zu meditieren. Kurse dazu werden immer wieder angeboten. Hier bist du selbst schon etwas mehr gefordert – beim Freizeitausgleich reicht es, wenn du das tust, was gerade gesagt wird. Wenn du weiter gehen willst mußst du dich selbst in Bewegung setzen, schauen, was wir anbieten, Fragen stellen, versuchen, die veröffentlichten Texte zu lesen und zu verstehen. Du kannst auch mehrere Dinge verbinden, weil jede Kampfkunst einen anderen Aspekt von Körper und Geist repräsentiert. In jedem Fall sollte dir klar sein, daß du dich auf einen langen Weg machst, der dein Leben wirklich intensiv und positiv verändern wird, und daß es nur wenige Orte gibt, an denen so etwas überhaupt angeboten wird.

### 3. Das **Zen-Krieger** Niveau.

Dies ist aus unserer Sicht und unserer Erfahrung nach das höchste der erreichbaren Ziele, aber es ist sicher nicht für jeden ein Ziel. Sein Leben weitgehend selbst zu bestimmen, die Werte und Normen der Gesellschaft durch eigene zu ersetzen und für sich selbst die volle Verantwortung zu übernehmen - nicht jedermanns Sache, aber möglich ist es dennoch. Auf diesem Niveau ist das Thema Grenzüberschreitung dran, die Autohypnose von „so bin ich“ oder „das kann ich nicht“ zu beenden. Hier entwickelt sich die Fähigkeit zur Entscheidung - also das Schwert aus der Scheide zu ziehen, das bei den meisten verklemmt und verrostet ist...

#### **Regel Nr. 3:**

Beachte das Gesetz der Berge und Täler. Am Anfang bist du hoch motiviert, es macht Spaß, du kannst deine Fortschritte sehen. Jeder Unterricht bietet irgendetwas Neues. Das ist immer so, aber

das ist immer auch nur der **Anfang!** Auf diesem Niveau bleiben die meisten Sportvereine oder auch Tanzschulen - biete den Kunden Futter, dann kommen sie wieder. Aber so entsteht nie ein Tiefgang im Gelernten. Denn Tiefgang braucht nicht ständig Neues, sondern ein neues Wahrnehmen des schon Bekannten, endlose Wiederholungen in wacher Aufmerksamkeit. Wenn du viele Jahre an der Verfeinerung von bekannten Themen arbeitest, dann kann die Quantität der eingesetzten Energie in Qualität umschlagen.

Aber: Dazu brauchst du einen „langen Atem“, den Willen, auch Durststrecken durchzustehen. Der menschliche Geist und seine Entwicklungsmöglichkeiten sind so aufgebaut. Langfristige Reifung der Fähigkeiten erreicht nur jemand mit langem Atem. Wer sich von der scheinbaren Langweiligkeit des Übens aus dem Konzept bringen läßt wird in keiner Disziplin etwas erreichen. Jeder Mensch muß durch diese Täler gehen, hier wird er vom Leben geprüft, welchen Wert er hat und wohin sein Weg führen kann.

Übrigens bedeutet das Wort Disziplin der Etymologie nach nichts anderes als „Lernen“, discipulus heißt lateinisch „der Schüler“.

#### **Regel Nr. 4:**

Behalte deinen „Anfängergeist“!

Es gibt ein sehr schönes Büchlein von dem japanischen Zen-Meister Shunryu Suzuki mit dem Titel „Zen-Geist, Anfänger-Geist“.

Der Geist, den Suzuki hier meint, ist einer, der alles frisch und lebendig sieht und erlebt, wie wir es tun, wenn wir etwas zum ersten Mal erleben. Zum ersten Mal in einem Flugzeug, zum ersten Mal verliebt, zum ersten Mal in der Schule und

und und. Das Leben ist voller solcher wunderbarer Ersteindrücke.

Und dann wird wieder alles blaß, farblos, langweilig, uninteressant. Der Anfängergeist ist weg, es ist Gewohnheit geworden, was uns am Anfang begeistert hat. Dann flüchten wir aus unserer Situation und suchen etwas Neues, wieder Aufregendes. Aber Euphorie ist kein guter Ratgeber, sie ist ein Strohfeuer ohne Substanz. Viel befriedigender ist der Anfängergeist, der das Vertraute genauso offen und liebevoll betrachten kann wie das Neue und Unbekannte. Vertrauen entwickelt sich nur zu vertrautem.

Daran führt kein Weg vorbei, unser Geist ist so strukturiert, von der Urzeit her, daß er Veränderungen wahrnimmt, nicht Gleichbleibendes. Deshalb haben weise Menschen vor Jahrtausenden die Meditation entwickelt, damit wir uns anfreunden mit dem Gleichbleibenden. Damit wir das wieder wahrnehmen und schätzen können, was wir so abschätzig „Alltag“ nennen.

Wenn wir diesen Weg als Lebensweg begehen, also so lange, wie wir gehen können, dann sind wir irgendwann so weit, daß wir im normalen Alltag mit lang bekannten Menschen und mit all dem, was uns so nah ist, daß wir es eigentlich gar nicht mehr sehen, uns intensiv begegnend zusammensetzen, genießend, bedürfnislos, erfüllt.

Leben ist immer Glück, ob mit oder ohne Veränderungen, mit Altem und Neuem. Wir müssen es nur annehmen und zulassen, uns dem Lebendigen hingeben, und das jenseits von Passivität. In diesem Geist üben bringt dir Erfüllung.

Christoph Jantzen - Juli 2014

[www.lebensfluss.de](http://www.lebensfluss.de)

[christoph@lebensfluss.de](mailto:christoph@lebensfluss.de)