



Gedanken zu unseren Angeboten im Lebensfluss

Wenn ich mich entscheide, eine Kampfkunst zu lernen, treffe ich damit eine ungewöhnliche Entscheidung, die einen „WEG“ zu gehen; die Japaner nennen es DO. Daher der Name Iaido, Judo, Aikido.... Eine Kampfkunst kann ich nicht nebenbei lernen. Wenn ich jetzt Lust habe, aber vielleicht in zwei oder drei Monaten keinen Bock mehr — oder keine Zeit, gerade Wichtiges zu tun, es interessiert mich was anderes mehr — dann bleibt mir jede Kampfkunst verschlossen.

Diesen WEG zu gehen bedeutet, daß ich meine üblichen gefühlsmäßigen Ich-Entscheidungen vergesse. Denn es wird manchen Menschen so vorkommen, daß das Lernen am Anfang spannend ist, im Laufe der Zeit aber scheinbar uninteressanter wird. Ich muß daher lernen, daß der Weg der Kampfkunst lang ist, und lang heißt nicht: In einem Jahr hab ich den und den Gürtel, in drei Jahren bin ich Meister, dann hab ich's — eine Kampfkunst erschließt sich erst völlig, wenn ich mein „Ich“ hinten an stelle und zur Kampfkunst werde — wenn es völlig gleichgültig ist, ob ich Lust habe, ob ich Zeit habe, ob es mich im Moment weiter zu bringen scheint. Es wird immer Phasen geben, in denen ich begeistert bin, und andere, in denen ich mich eher durchschleppe. Dennoch findet eine stetige Verwandlung statt, die ich oft erst im Rückblick bemerke, weil ich diese Veränderungen erst im zeitlichen Abstand bemerken kann und während des Prozesses keinen Vergleich habe.

Wirklich tiefgehende Veränderungen geschehen unmerkelt und sehr langsam. Will ich also eine Kampfkunst lernen, dann muß ich mich dazu entscheiden, und von da an darf mich nichts mehr vom Üben abhal-

ten — weder Unlust noch Launen, noch sonst etwas Vorstellbares. Nicht einmal der Tod...

Der Lohn dafür ist unvorstellbar groß. Bin ich einmal wirklich auf dem WEG angekommen, kann mich auch nichts mehr davon abbringen.

Will ich meinem Leben nur einen Kick zusätzlich geben, um es interessanter zu gestalten, mal für eine Weile etwas Besonderes tun — dann ist das Wochenendseminar bei X und y besser. Es bleibt außer Erinnerungen aber nichts davon übrig.

Natürlich stellt sich schnell die Frage, welche Kampfkunst denn „die richtige“ ist. Karate, Tai Chi, Iaido, Zazen — das läßt sich nicht allgemein beantworten. Jedesmal wird ein anderer Aspekt unserer Möglichkeiten gefördert. Jeder Aspekt ergänzt die anderen.

Als ich mich vor Jahrzehnten dem Karate zu widmen begann, galt unter uns Karateka die Regel: Wer regelmäßig einmal in der Woche ins Training geht, verliert an Fähigkeiten; wer zweimal geht, hält sein Niveau, wer dreimal geht, baut auf. Das ist ganz real sofort nachvollziehbar, wenn man es in die Praxis umsetzt, auch wenn es hart klingt. Denn einmal in der Woche bedeutet angesichts von Urlaub, Ferien und Krankheit in Wirklichkeit: Nur alle 14 Tage.

Die Kampfkünste sind so vielfältig, so fordernd, daß ich schon einiges einsetzen muß, will ich ein auf Dauer befriedigendes Ergebnis erzielen.

Karate spricht alle Bereiche an: Geist, Körper, Präsenz, Vorstellungskraft, Mut, Ausdauer, Energie etc. Ruhe und Bewegung sind in einem dynamischen Verhältnis, das führt zu einer sehr beeindruckenden Stärkung der Lebensenergie, der Klarheit, etc.

Iaido fördert Disziplin, Selbstbeobachtung, Vorstellungskraft, Präzision und Klarheit, dazu Ruhe und Gelassenheit. Der Umgang mit einem scharfen Schwert ist dazu noch etwas Besonderes, die Kultivierung und Zähmung einer potentiell tödlichen

Waffe.

Tai Chi bringt über den Weg der Entspannung und ruhigen Bewegung eine große Kraft mit sich, die einerseits sehr meditativ ist: Mich selbst beobachten und mich selbst vergessen. Andererseits arbeitet es mit einem intensiven Körpergefühl und vermittelt mir tiefe Einsichten in meinen Körper, damit in meine Psyche, damit in den ganz normalen Lebensalltag.

Zazen spricht alles an und fördert alles durch Nicht-tun, es ist auf seine Art die schwierigste Kampfkunst! Für alle Kampfkünste gilt: Wenn ich nur ab und zu praktiziere und mich der Kampfkunst widme wie dem Essengehen ins Restaurant — tut gut, muß aber nicht sein — betrüge ich mich selber um das Beste.

Die Grundregel ist: Stetigkeit — Regelmäßigkeit — Verlässlichkeit - Häufigkeit. Jede Woche einmal eine Stunde üben, ausgefallene Termine nachholen, das ist das Mindeste, ohne das mache ich mir nur Illusionen. Aus meiner Erfahrung — mit allen Hochs und Tiefs und allen Aussetzphasen — Iaido begann ich 1996, Tai Chi 1984 Karate 1970, Zazen 1968 — brauchte ich viele Jahre, um auch nur zu begreifen, was das ist, das ich eigentlich lernen wollte. Und je tiefer ich einstieg, desto mehr wurde ich eins mit der Kampfkunst — mit vorher unvorstellbaren Auswirkungen auf das Leben - und ich begriff auch, was für ein ungeheures Glück ich hatte, daß ich diesen Weg entdeckt habe und ihn gegangen bin.

Sicher gibt es auch andere Wege, die dem vergleichbar sind — die Musik, das Malen, Bergsteigen oder anderes. Allen aber ist gemeinsam, daß ich das Ich abgebe — Musik, Malen und Bergsteigen sind ebenso ichlose Künste wie die Kampfkünste — und mich bedingungslos dem Weg hingebe.

Nicht kritiklos, nicht ohne Nachdenken, nicht unterwürfig — aber dennoch vollständig, so wie ein Kunstspringer, der vom Zehnmeter-Turm springt, nicht mit-tendrin innehalten kann und sagen — äh, ich will mal

jetzt wieder zurück aufs Brett.

Was unsere Gesellschaft heute prägt ist die Lauheit, man schnuppert gern, man macht Tai Chi oder Karate oder Ikebana, aber man wird bald auch wieder was anderes sehr Spannendes finden. Das alles bleibt völlig an der Oberfläche und richtet sich nur an der momentanen Stimmungs- und Marktlage aus. „Ach, das tut mir gerade sooo gut! Kennst du die neun Tibeter? Wenigstens die Schimpansenform? Oder die 23 Mongoloiden? Nein, was bist du hinter dem Mond.“

Es geht nicht um aktuelle Moden, auch wenn das Karate erst seit 100 Jahren existiert, das Iaido und das Tai Chi und Zazen ein paar Jahrhunderte länger. Es geht um die Entwicklung und Kultivierung menschlicher Grundelemente. Um Kampf, um Präsenz, um Autonomie, um Selbstbestimmtheit, um Klarheit.

Also noch einmal:

Ich darf mich nicht abhängig machen von zeitlichen Vorgaben — ich gehe regelmäßig und so oft wie möglich ins Training. Wichtig ist, daß ich den Zugang zum „Do“ finde, zu diesem Weg, der größer ist als das „Ich“.

Ich habe Schüler, die kommen einmal im Monat für mehrere Stunden, da sie weit entfernt wohnen - sie üben aber für sich in der Zwischenzeit. Nur ab und zu zu kommen ist legitim, auch wenn du nicht für dich übst - es ist nicht meine Aufgabe, dir Vorschriften zu machen. Es gibt auch keine Vorzugsbehandlung für die, die häufiger kommen - aber du selber kannst dir eine Vorzugsbehandlung geben, indem du häufig und regelmäßig kommst.

Hör zu!

Nach einigen Jahren des Lehrens ist mir deutlich geworden, daß es nicht wenige Menschen gibt, die jahrelang hierher kommen und immer etwas anderes tun, als ich unterrichte. Sie meinen, sie wüßten es besser - oder sie interpretieren das Gehörte unbewußt um. Also hinhören — wenn es heißt loslassen, dann bitte

nicht anspannen — es ist so sinnlos!

Das Hinhören und Aufnehmen stellt für viele die **erste große Hürde** dar. Frage dich nach dem Unterricht spätestens am Abend zu Hause, ob du noch weißt, was dir gesagt wurde, ob du beim Zuhören offen warst oder nur in bekannte Schablonen einsortiert hast.

Die zweite große Hürde: Hast du es verstanden? Wenn es heißt: „Nicht mit der Schulter schlagen“, wenn es heißt: „Das Schwert bewegt sich, aber nicht der Geist“, wenn es heißt: „Der Blick geht nicht mit den Händen mit“, wenn es heißt: „Sitzen ist sinnlos“ - hast du es verstanden? Oder bastelst du an schnellen Eigeninterpretationen?

Die dritte große Hürde: Willst du es auch umsetzen? Ich hatte Schüler, denen ich ein Jahr lang in jeder Stunde dieselben Hinweise zum Üben gegeben habe - nach einer Woche war es immer so, als hätte ich nie etwas geäußert. Selbst wenn wir Spezialübungen zu dieser Thematik machten - es wurde nie etwas umgesetzt. Das wird natürlich so mühsam, daß das Ende vorprogrammiert ist, wenn der Frust zu groß wird: Die Geduld des Schülers mit seiner eigenen Uninteressiertheit ist zuende. Es kommt niemand hierher, der keine Änderung will.

Nur nützt es nichts, wenn der Lehrer es kann - DU mußt es TUN!

Wir machen hier keinen Sport. Das heißt, daß alle Übungen direkt darauf zielen, Verhaltensmuster, Überzeugungen, körperliche Prägungen zu verändern oder fallen zu lassen. Ob Karate, Tai Chi oder Schwert — Kampfkunst verändert, transformiert, wirkt sehr tiefgehend, aber nur, wenn sie so gemacht wird, wie sie sein soll — nicht aber, wenn du Tiefgang und Intensität meidest.

Dann gibt es da noch die scheinbar andere Seite, Zen. Jeder kennt ja das Symbol von Yin und Yang. Aber was bedeutet es? In Bezug auf die Kampfkunst bedeu-

tet es, daß du nur, wenn du die völlige Stille erreichst, auch die völlige Bewegung erreichst.

Die eine Seite ist Kampf und Bewegung und Hin und Her, Energie und Dies und Das — die andere Seite ist
- nichts -

die andere Seite ist Nichts.

Die Zen Leute nennen es das Nirwana.

Einfach dasitzen - oder sonstwas — und sonst nichts - das ist Zazen.

Die höchste geistige Stufe der Kampfkunst ist das Nicht-Tun — es existieren weder der Gegner noch mein Ich — wo sollte da ein Kampf stattfinden? Für einen Kampf brauche ich einen Gegner, brauche ich Gegensätze. In der Stille, in der Einheit ist kein Kampf möglich.

Zen als "Meditation" hat die Kampfkünste in Japan beeinflusst, sich mit dem Tod und dem Leben auseinanderzusetzen und den Kampf zu kultivieren und durch Entwicklung von Weisheit auch einen friedvollen Geist zu erreichen. Viel wichtiger aber ist, daß Zen der WEG ist, tatsächlich aus jedem Schlamassel herauszukommen - etwas, was keine esoterische Welt-sicht zuwege bringt und kein noch so ausgetüfteltes Meditationskonzept.

Der WEG des Zen ist Freiheit - ein strapazierter Begriff, der hier wieder lebendig wird ohne einen definierten Inhalt zu bekommen. Interessanterweise kann man auch Kampfkunst "zen-artig" ausüben. Auch die Kampfkünste können zu Klarheit und Freiheit führen. Da dieser WEG kein Ende hat, wohl aber einen Anfang, ist es nur wichtig, zu gehen und immer weiter zu gehen und dabei glücklich zu sein.

Haus Lueginsland – Mai 2013

Überarbeitete Fassung Februar 2024

Christoph Jantzen

www.lebensfluss.de

christoph@lebensfluss.de