

## Eins ist: Mach' dir keinen Stress

Samstag, 14.12.2013 - Ächzen, zitternde Hände, Kiai aus den Tiefen eines willenlosen Körpers. Aufmerksamkeit, die die Luft schwer macht. Schwere Luft, die viel zu dick ist, um sie einzuatmen. Bedeutungsschwanger. Bedeutend für mich und vier andere Karateka, die dabei sind alles zu geben...

Doch wie konnte es hierzu kommen?

Neun Monate zuvor. Bling. Der Ton meines E-Mail-Programms erklingt. Eine E-Mail mit Anhang von meinem Sensei. Ich öffne den Anhang. Erstaunen! Eine Anmeldung zur Dan-Prüfung blickt mir entgegen. Bitte ausfüllen und zum Training mitbringen. Uff. Okay. Gesagt, getan.

Was folgt, sind Trainingseinheiten, die alles in mir aufreiben – meinen Körper ebenso wie meine Nerven. Ständig frage ich mich, ob es jemals ausreichen wird und warum ich immer wieder dieselben dummen Fehler mache – nur nicht mit dem Kopf schütteln, Kopfschütteln heißt Liegestütze – und wie es den anderen geht. Konzentration auf Abruf ist nicht so leicht wie es scheint. Ständig mehren sich die Herausforderungen. Das ist sehr schön, man hat das Gefühl zu lernen, zu wachsen und doch... bleiben die Zweifel. Immer wieder betrachte ich meinen Sensei, der mir die Techniken zum Hundertsten mal erklärt, zeigt, korrigiert und das mit so viel Geduld. Spiegelneuronen aktivieren. Machen. Zwischendurch atmen. Ich blicke mich um – bei jedem Training – jeder kämpft mit etwas anderem. Ich kämpfe mit dem Kämpfen. Wie geht das bloß? Zum Glück sind die anderen auch da, sie haben den gleichen Willen in ihren Augen. Man fängt sich gegenseitig auf. Ich fange mir meistens eine ein – meistens beim Kämpfen. Warum nur ist das so schwer, wieso komm ich nie an die anderen ran? Ich zermartere mir das Hirn, lese, gucke Videos, übe immer wieder, egal wo - beim Training, im Keller und in Gedanken in der Bahn. Am Ende träume ich vom Training, mache immer weiter... Zum Glück gibt es Moni, sie zieht mich raus, zwingt mich Abstand zu gewinnen, mich nicht kaputt zu machen, sie baut mich auf und hilft mir den Wirbelsturm in meinem Kopf zu beruhigen. Wie kann man auch nur so aufgeregt sein? Es ist ja nicht meine erste Prüfung... und doch fühlt es sich so an. Dank Moni, einigem an Rückhalt und den nie müde werdenden, ermunternden Worten meines Sensei vergesse ich den Druck, den ich mir selbst gemacht habe. Ich lasse mir einfach freien Lauf. Natürlich gibt es überall etwas zu verbessern. Natürlich wird in einem endlosen Puzzle niemals das letzte Teil gelegt, trotzdem wird es immer größer und zeigt immer mehr von sich. Nicht nachzudenken, einfach zu machen, fühlt sich gut an. Es könnte nicht besser sein!

Thiemo ist es, dem zuerst auffällt, dass es nur noch acht Wochen sind. Acht Wochen! Das sind zwei Monate. Zwei Monate und so viele Fehler sind noch auszuradieren, mal davon abgesehen, dass ich mir eine der Katas einfach nicht merken kann. Es ist einfach unglaublich. Sie flüchtet vor mir, sie lässt sich einfach nicht greifen. Dann mache ich sie eben noch hundertmal. Langsam wird es ernst, auch das Rensoku Waza will geübt sein. Was würde ich nur ohne Frank machen! Nach fast jedem Training stehen wir vor der Halle und er lässt sich von mir verbiegen bis es zu kalt ist, um draußen zu trainieren. Immer dichter rückt der Termin und immer dichter rücken meine Mitprüflinge und ich. Das Band wird stärker. Unzählige Kata-Vorführungen mit absolut ernüchternden Punktzahlen später steht der Termin vor der Tür. Er klingelt und klopft und lässt sich nicht verscheuchen.

Freude, Aufgeregtheit und ein bisschen Angst begrüßen ihn – nur eins gehört nicht dazu – Zweifel, denn den gibt es nicht mehr!

Schon früh bin ich wach, kontrolliere zum vierten Mal meine Sachen – nur nix vergessen. Die Zeit zieht sich wie Kaugummi. An Essen ist kaum zu denken, mit Müh und Not verdrücke ich ein halbes Brot, räume sinnlos Dinge von A nach B um sie im Vorbeigehen wieder zurück zu stellen. Endlich kann ich los. Mehr als pünktlich stehe ich am verabredeten Ort und warte auf Frank. Er wird mich sicher nach Hamburg bringen und hoffentlich ein wenig beruhigen. Die Zeit vergeht nun erstaunlich schnell, aber ein Frank ist nicht in Sicht. Ich gucke auf die Uhr. Habe ich die Zeit verplant? Gucke links und rechts. Stehe ich in der richtigen Straße? Wildes Telefonieren beginnt. Irgendjemand muss doch Franks Telefonnummer haben. Auto um Auto fährt an mir vorbei. Meine Augen werden immer größer. Gerade will sich ein Kloß in meiner Kehle festsetzen, da hält ein Kombi genau auf mich zu. Frank! Mir fällt ein Stein vom Herzen, er hatte mich also nicht vergessen. Einer autonomen und äußerst teppichorientierten Schuhcreme verdanke ich diese Lehrstunde in Geduld. Vielen Dank!

Die Fahrt ist viel zu kurz und wird von einem nur noch kürzeren Frühstück in Hamburg abgelöst. Schon betreten wir das Dojo. Wow! Das ist wirklich beeindruckend, so sagenhaft schön eingerichtet. Schnell umziehen und ab in die Halle. Einige bekannte Gesichter begrüßen und die Zeit kurz vor dem Lehrgang genießen. Alle sind gutgelaunt, voller Erwartungen und dem Bedürfnis zu lernen und sich auszutoben. Aufstellung. Wir stehen in Sechserreihen. Oder sind es doch acht? Angrüßen. Ankommen. Da sein!

Was folgt, erfüllt jede Erwartung. Kihon-Kombinationen ohne Unterlass für Kopf und Körper, durchsetzt von Bunkai, jede Technik findet ihre Anwendung. Wir erarbeiten uns einen ganzen Rensoku Waza-Drill. Bei jeder Vorführung holt Nobi mich nach vorne, jedes Mal wird die Kamera zurecht gerückt. Tja, soviel ist klar: der Lehrgang ist die eigentliche Prüfung.

Stunde um Stunde vergeht. Jeder neue Partner birgt neue Herausforderungen und irgendwann kommt der Punkt, an dem ich nicht mehr nachdenke, nur noch mache. Nur kurze Zeit später ist er vorbei der Lehrgang. Völlig ausgepumpt eile ich in die Umkleide. Mein Gi ist tropfnass, den muss ich erst mal loswerden. Mit zitternden Händen wickle ich meinen neuen Gi aus – Danke Nobi – erstmal kurz setzen. Moni ist da, beruhigt mich und stopft Obst und Wasser in mich hinein. Aaah, da ist sie wieder, die Energie. Angefrischt und mit neuem Gi mache ich mich auf den kurzen Weg in die Halle. Die Halle wurde geteilt, weil auch Thomas Volkmann Prüfungen abnimmt. Der Reihe nach treten wir vor unseren Sensei, alle mit den sorgfältig geführten und an der richtigen Stelle aufgeschlagenen Pässen in den Händen. Die Prüfungshelfer werden hereingeholt und dann geht es los.

Eine Reihe! Zeit spielt jetzt keine Rolle mehr. Jede Bewegung muss sitzen... und schon finde ich mich wieder in der anfangs beschriebenen Situation. Innerhalb von Minuten bin ich erneut komplett durchgeschwitzt. Nobi sagt an, wir machen und geben alles – auch wenn ich einige Techniken dann doch neu interpretiere. Die Aufgeregtheit klein halten, das ist wirklich eine meiner größten Herausforderungen. Dann aber kommt meine größte Herausforderung – der Freikampf. Jetzt wird sich also zeigen, ob ich den Kampf mit mir selbst überwinden konnte. Einen kurzen Moment nur halte ich inne, schließe die Augen, atme tief durch... und endlich ist sie da... Ruhe... sie durchströmt mich. Ich öffne die Augen und bin voll konzentriert.

Irgendwann höre ich ein „Yame“. Das Kämpfen ist vorbei und ich stehe noch. Ich habe kaum Erinnerungen daran, aber es hat sich gut angefühlt. Noch einmal Rensoku Waza Nihon Me und dann heißt es wieder „Eine Reihe“. Vorbei ist die Prüfung aber noch nicht. Jetzt löchert Nobi uns mit Fragen zur Geschichte des Karate Do, zu einzelnen Begriffen, natürlich zu den Dojokun und zu unseren persönlichen Einstellungen und Wertigkeiten. Nach so vielen Stunden ist es schwer noch

aufmerksam zu sein, dennoch stehen wir alle Rede und Antwort. Und dann, dann ist es vorbei. Ich kann es kaum glauben. Es fühlt sich an, als wäre der Tag an mir vorbeigerauscht. Nobi guckt noch einmal kritisch in die Runde, beginnt zu lächeln und bittet um Aufstellung. Alle haben die Prüfung bestanden! Urkunden werden überreicht, Fotos werden gemacht und dann liegen wir uns schon in den Armen. Wir haben es wirklich alle geschafft! Oh Mann, mir fallen Steine vom Herzen. Was für ein Erlebnis! Und eins habe ich auf jeden Fall gelernt, sozusagen eine „Jennikun“:

Eins ist – Mach dir keinen Stress.

Bemühen, Leidenschaft, Ehrgeiz? Ja, das muss sein. Natürlich gehört noch einiges mehr dazu, aber Stress? Nein, der definitiv nicht. Jeder geht seinen eigenen Weg und hat seine eigenen Talente. Manches fällt leichter, manches eben nicht, nur erzwingen kann man es nicht! Egal, wie intensiv man sich in etwas hinein begibt, man sollte immer genügend Distanz bewahren, um sich nicht völlig aufzureiben. Eins ist eben auch: „Vermeide übertriebene Leidenschaft.“

Der Abend war noch sehr schön. Nach einem ausgiebigen Essen ging es für einige von uns zurück ins Dojo. Wir würden dort übernachten. Thomas Volkmann überreichte uns den Schlüssel und verabschiedete uns. Nachdem wir unsere Schlafsäcke ausgerollt hatten, setzten wir uns noch zusammen – immerhin hatte Moni an diesem Tag ja auch Geburtstag. Das sollte natürlich gebührend gefeiert werden und das wurde es dann auch. Vielen Dank für diesen schönen Abend! Das war ein sehr schöner Abschluss nach einem solchen Tag! Später lag ich in meinem Schlafsack, alle Viere von mir gestreckt, der Mondschein auf meinem Gesicht und hörte auf das gleichmäßige Atmen meiner Freunde und meines Sensei. Tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf, so viele neue Eindrücke, den Tag verarbeiten. War er wirklich schon vorbei? Was änderte sich jetzt? Wie ich so in mich hineinhorchte, begann ich, jede einzelne Muskelfaser zu spüren. Klar war schon jetzt: Ich würde den größten Muskelkater meines Lebens bekommen. Noch lange lag ich so wach und merkte gar nicht, wie mein eigener Atem immer gleichmäßiger wurde und das Mondlicht in einer tiefen Dunkelheit verschwand...

Ich danke jedem, der unseren Weg geht und Spaß daran hat! Insbesondere möchte ich mich jedoch bedanken bei:

Heiko für sein allzeit offenes Ohr und seine Geduld, Moni für ihre Unterstützung und das Abschalten, Frank für seine Biagsamkeit und die Denkanstöße, Maik für das Aufzeigen von Werten und Sven für das Aufzeigen von Realitäten. Und natürlich möchte ich dir danken Sensei:

Domo arigatou gozaimasu!