

Wie sollst du sein, wenn du Karate machst?

Ich möchte meine Erkenntnis über den Weg des Karate teilen und hoffe, dass ich damit jenen helfen kann diesen Weg wieder zu finden, die ihn verloren haben.

Wahrscheinlich war ich mir nie wirklich bewusst darüber, warum ich Karate mache und ich glaube oft die Essenz verstanden zu haben, doch irgendwie verändert sich das.

Früher dachte ich immer, dass ich niemals mit Karate aufhören werde. Ich war immer da. Egal, ob ich beim Training oder in der Schule war. Ich war ein wandelndes Karatesymbol. In meinen Heften, an der Tafel, in meinem Zimmer: Überall sah man in japanischer Schrift „Karate“, Fotos von Jackie Chan und buddhistische Sprüche oder sowas. Die erste Blütezeit des Karate in meinem Leben. Vielleicht etwas zu viel des Guten.

Ich glaube mit Beginn der „Party Zeit“ sowie der darauf folgenden unschönen Schulphase, bewegte ich mich langsam aber sicher vom Weg des Karate weg.

Dass ich nicht auf dem richtigen Weg war, wurde mir immer nur in bestimmten Momenten bewusst und die Erkenntnis darüber war dann meistens so heftig, dass ich alles tat, um es zu vergessen. Es gab auch Momente in denen ich meine Sachen packte und zum Training fuhr, auch wenn es zu der Zeit 140 km entfernt war. Leider hielt das motivierte Trainieren nicht lange an, weil ich merkte, was ich in der Zeit verloren habe, in der ich nicht „anwesend“ war. Oder ich habe versucht verkrampft in die alte Zeit wieder einzusteigen. Ich habe versucht das Alte wiederzubekommen. Doch ich habe nicht gefunden, was ich gesucht habe und einen Wimpernschlag später holte mich der Alltag und das oberflächliche Leben wieder in seinen Bann.

Mein Kopf hat das Kämpfen tausende Male aufgeben wollen, aber mein Herz hat seit der ersten Karatestunde kein einziges Mal aufgehört für das Karate zu schlagen und so habe ich bis heute nicht aufgegeben wieder auf den richtigen Pfad zu kommen.

Ich hatte eine lange Pause, in der ich gar nicht mehr zum Training gegangen bin. Und mir wird langsam aber stetig bewusst, warum es mir persönlich so schwer fällt. Eben war wieder einer dieser klaren Momente. Und diesmal möchte ich die Erkenntnis teilen. Vor allem möchte ich es an die weitergeben, die mit dem Karate aufgehört haben. Vielleicht, geht oder ging es euch ja genau wie mir:

Wie und wer sollst du sein, wenn du Karate machst?

Genau diese Frage war die Antwort auf meine Verwirrung. Genau diese Frage stellte mir all die Steine in meinen Weg. Ohne, dass ich diese Frage in meinem Kopf erkannte, folgten daraus resultierend andere Zweifel und Ängste. Diese Frage war die Quelle des Leidens.

„Du musst dann aber stark sein. Du darfst keine schwache Seiten zeigen. Wie kannst du Karate machen, wenn du sensibel und schwach bist. Du bist gerade nicht die, die du damals warst als du Karate gemacht hast. Und eigentlich will ich die nicht mehr sein, aber wie kann ich dann das Karate weiter machen? Wie kann ich kämpfen und stark sein, wenn ich doch ein sensibler und gefühlvoller Mensch bin? Oder wie soll ich den Anforderungen beim Karate gerecht werden, wenn ich schon völlig ausgelastet bin?“ Vielleicht gehen diese und ähnliche Sätze auch anderen durch den Kopf...

Ich habe mich all das gefragt und mir all das gesagt bis ich plötzlich merkte, dass ich dabei ganz vergessen hatte, was ich WILL. Wer und wie ich sein will, ganz unabhängig davon, wie es sein sollte oder was der Kopf sonst noch sagt. Nur das, was ich wirklich will. Was aus meinem Herzen kommt. So verrückt, banal oder falsch das auch klingen mag. Vielleicht ja auch nicht. Ich erlaubte meinem Herzen mir zu zeigen wonach es sich sehnt und es erfüllte mich mit Wärme, Stärke, Liebe und Leidenschaft. In dem Moment wusste auch mein Kopf: Alles klar, da geht's lang!

Ich will nicht mehr als die alte Karate Moni gehen. Ich will diese alte Moni auch nicht wieder finden. Sie soll bleiben wo sie herkommt, in der Vergangenheit. Ich will als der Mensch heute zum Training und morgen gehe ich als der morgige Mensch zum Training. Und genau das möchte ich euch ans Herz legen. Ich weiß, dass es schwer ist. Ich ertappe mich selbst auch immer wieder dabei, aber es spielt keine Rolle, wie ihr was tut und wie alles sein sollte. Es spielt keine Rolle, wenn ihr euch selbst ehrlich gegenüber steht und dem Herzen die Chance gibt euch zu lenken. Unsere Gedanken kommen aus unserem Kopf, der beeinflussbar und in ständiger Veränderung ist, unser Herz aber bleibt immer das gleiche. Egal, was wir tun.

Geht zum Training als der Mensch, der ihr heute seit und nicht als der, der ihr gestern oder vor 5 Jahren wart. Karate ist für mich eine Herzensangelegenheit und bestimmt für viele von euch auch, ihr müsst es nur erkennen. Und wenn der Kopf euch dann Sachen erzählt, die euch traurig, wütend oder verzweifelt stimmen, dann achtet darauf wie ihr darauf reagiert und dann fragt euer Herz nochmal, was ihr wirklich wollt. Ihr müsst nicht wieder alle Katas können, ihr müsst nicht gut kämpfen oder meditieren können. Das Einzige, was zählt, ist, was ihr in eurem Herzen tragt und was euch dazu bewegt wieder mit eurer Herzensangelegenheit von vorne anzufangen. Jeden Tag aufs Neue.

Für mich hat sich das Karate zu einem Karate mit Liebe entwickelt. Liebe für mich, für meine Mitmenschen und das, was wir beim Training und in unserem Leben tun.