

Mein Weg

Eine kleine und nervtötende Göre fängt mit Karate an

Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie meine Mama in der Küche saß, ihren Kaffee trank und mit Burkhard Wittlief telefonierte, der Nobi zu der Zeit noch assistierte.

Ich stand ganz angespannt neben ihr und war tierisch sauer auf sie. Ich wollte nicht, dass sie schon anruft und nach einem Probetraining fragt; das ging mir irgendwie viel zu schnell. Ich kannte niemanden dort und war ganz allein, das gefiel mir überhaupt nicht. Außerdem war ich gerade mal 11 Jahre alt und sehr schüchtern. Aber das ließ meine Mama irgendwie alles kalt. Meine Eltern waren so sehr vom Karate überzeugt, dass sie mich am liebsten sofort anmelden wollten; kann ich mittlerweile auch gut verstehen. Denn ich war ein sehr unruhiges Kind. Ich hatte nur Schwachsinn im Kopf, habe nie das getan, was meine Eltern von mir wollten und hatte viel zu viel Energie in mir, mit der ich nichts anzufangen wusste, außer mich mit Jungs zu schlagen, Fußball zu spielen und meinen Eltern auf die Nerven zu gehen. Der Sohn von Freunden meiner Eltern machte auch Karate im Zentral-Dojo. Er war sehr talentiert und ist weit gekommen. Das Karate hat ihm schon oft im Leben geholfen und es sei wohl genau das Richtige für mich. Meine Eltern haben sich aber nicht sofort darauf festgelegt, nein. Sie haben mir, so verrückt und gegensätzlich es auch sein mag, die Wahl zwischen BALLETT und Karate gegeben! Wofür ich mich entschieden habe, ist ja wohl klar :-).

Das Probetraining war recht fix erledigt. Alles kein Problem, einfach nur Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitnehmen und auf geht's. Einige Tage später stand ich also da, im Dojo, beim Karate-Training. Kleines, schüchternes Mädchen unter vielen Erwachsenen in weißen Anzügen und farbigen Gürteln.

Schon mein erstes Training war beim Nordbad. Ich habe mit den Erwachsenen trainiert, die unterschiedlichen Gurtgrades waren, was richtig toll war, weil ich in dem Alter auch mal die andere Seite von Erwachsenen sehen konnte, also dass sie auch nett und lustig und verständnisvoll sein können und nicht streng und langweilig, wie man die Erwachsenen in dem Alter sonst wahrnimmt.

Es war nicht gerade einfach mitzukommen, aber irgendwie hatte mich das „Karate-Feeling“ total gepackt. Ich habe mich echt wohl gefühlt.

Nach einigen Probetrainings stand mein Entschluss fest: Ich wollte Karate trainieren.

Es war wirklich sehr gut für mich. Ich konnte meine ganze Energie in die Karatebewegungen umwandeln und ich fühlte mich auf irgendeine Weise frei. Nach dem Training bin ich immer tot ins Bett gefallen und habe richtig gut geschlafen. Bevor ich Karate gemacht habe, konnte ich immer sehr schwer einschlafen und war sehr aufgewühlt.

Außerdem konnte ich mich durch das Karate in der Schule deutlich besser konzentrieren! Ich bin so ein Mensch der sich ganz schnell ablenken lässt: „Ich kann mich gut konzen... whoaa guck mal.. ein Vogel!!“. Einen Satz dieser Art könnte man von mir, hier und da mal zu hören bekommen. Aber beim Karate ist man gezwungen sich zu konzentrieren, da die Bewegungsabläufe teilweise ziemlich komplex sind und Karate nun mal nicht einfach ist :-P.

Außerdem will man beim Kämpfen nicht gleich „Eine gewischt bekommen“.

Ja, der Anfang war nach meinen Erinnerungen echt super. Ich habe das Training geliebt. Es wurde zu einem Teil meines Lebens und es ging mir gut. Aber leider war das nicht immer so.. Wie jeder Mensch kam auch ich irgendwann in das Alter... das etwas schwerer ist, als

die Jahre davor. Ich war ja schon ohnehin ein Kind, das viel Blödsinn gemacht hat, aber als ich 13 wurde spitzte sich die Lage etwas zu. Und das wurde auch beim Training ganz deutlich: „Aufstellung für Kata“, Monika: „Ohh neee“.

Ich weiß auch nicht mehr genau, wie sehr sich das Dojo meinerwegen zusammenreißen musste, aber ich weiß, dass ich nicht gerade leicht zu ertragen war.

Ist ja nicht so, dass ich mit den Erwachsenen trainieren musste, nein. Ich hatte ja auch die Möglichkeit zum Kindertraining zu gehen. Und das hab ich auch getan! Freitags in der Leonardstraße.., wo es auch heute noch stattfindet.

Eine Zeit lang war ich sogar nur (!) beim Kindertraining. Schätzungsweise ein halbes Jahr lang. Aber das war irgendwie.. anders. Ich hab mich da echt seltsam gefühlt. Ich meine, die Kinder bzw. Jugendlichen, mit denen ich trainiert habe, hatten einen tierischen Spaß und ich meine ich hatte auch irgendwo Spaß an dem Training, aber es war einfach nicht genug, hatte ich das Gefühl. Wir haben fast immer Spiele zur Aufwärmung gespielt, das fand ich cool :-D. Aber trotzdem war es irgendwie nicht meine Welt. Ich hatte mich vielleicht schon zu sehr an die Atmosphäre und an das Niveau der Erwachsenen gewohnt.



Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich Angst hatte die Kinder beim Training zu verletzen, weil ich es gewohnt war, den Erwachsenen ordentlich eine reinhauen zu dürfen... Naja, aber wie gesagt, die Kindertrainings-Zeit ging nur etwa ein halbes Jahr und danach hat es mich zurück zum Nordbad-Training gezogen. Ich habe das Kindertraining ab und zu auch wieder besucht, aber nicht oft. Und so habe ich weiter den Erwachsenen den letzten Nerv geraubt.

Ich glaube, das war einfach so „die Phase“ in meinem Leben..

Mich hat absolut alles genervt. Ich hatte keine Lust auf Schule, keine Lust auf Eltern und sogar keine Lust auf Karate. Die Zeit war nicht leicht. Während die anderen im Sommer auf der Wiese noch Fußball gespielt haben und Buden gebaut haben, bin ich zum Training gefahren. Aber ich bin unglaublich froh diese Zeit überstanden zu haben. Ich bin meinen Eltern sehr dankbar, dass sie mich in dieser Zeit zum Training gezwungen haben, weil sie wussten, dass es für mich wichtig ist und dass ich bereit hätte nicht zum Training zu gehen. Und ich bin sehr froh und dankbar darüber, dass mich das Dojo nicht „abgewiesen“ hat. So fühle ich mich noch stärker mit dem Dojo und dem Karate verbunden. Das Dojo ist für mich über diese lange Zeit zu einer zweiten Familie geworden.

Dass das Dojo für mich zu einer Familie geworden ist, erinnert mich an die Treffen, wie das „Trafo Te“ und die „Kneipenbesuche“ nach dem Training oder nach einer Prüfung und natürlich Feste wie das Hanami oder die Geburtstagsfeiern unseres Dojo im Sommer :-).



Man trinkt, isst und unterhält sich mit den Menschen, mit denen man trainiert. Und so kommt man sich näher und das Dojo ist nicht mehr nur ein „Verein“, sondern es ist eine Art Familie, in der Karate gelehrt wird. Jeder unterstützt Jeden.



Ich weiß, dass ich im Dojo gut aufgehoben bin und ich bin sehr froh in so einem tollen Dojo trainieren zu können. Meine Freunde haben mich damals nicht verstanden. Sie haben nicht verstanden, wie man in dem Alter mit Erwachsenen klar kommen kann. Heute verstehen sie es natürlich, es braucht eben alles seine Zeit.



Wenn ich mal so über mich nachdenke, stelle ich mir die Frage, was ich oder wie ich wohl wäre, wenn ich kein Karate machen würde...

Obwohl ich nicht sagen kann wie es wirklich wäre, denke ich kann ich mir ziemlich sicher sein wie es hätte sein können...

Und ich nehme an, dass es nicht so ist, wie es viele glauben.

Dass ich mich aber zum Positiven und nicht zum Negativen entwickelt habe, habe ich dem Karate und meinem Dojo zu verdanken.

Ich lernte unter anderem Bescheidenheit, Demut, Respekt, Höflichkeit und Aufrichtigkeit.

Das erinnert doch gleich an die 5 Dojo-Regeln. Ich muss gestehen, leicht fällt es mir auch heute noch nicht mich an die 5 Dojo-Regeln zu halten. Ich bin eben auch nur ein Mensch mit seinen Stärken und Schwächen und ich bin außerdem gerade mal 18 Jahre alt..., da will man doch normalerweise ganz viel Party machen, die Welt entdecken und irgendwo auch „cool“ sein. Tja, es ist nicht einfach.

Aber ich gebe mir die größte Mühe immer an das Karate und die Regeln zu denken und ich merke, dass mir das gut tut und ich dadurch ein besserer Mensch sein kann. So entfalte ich mich auf meine Weise und entdecke die Welt aus meinen Augen.

Was mir dabei hilft ist die Meditation, die ja im Grunde genommen auch zum Karate dazugehört.

Meditation hilft mir, einfach nur „leer“ zu sein. Einfach loslassen und sich nur auf die Atmung konzentrieren. Ich weiß, warum ich immer so durcheinander war und es auch heute manchmal noch bin: Es liegt daran, dass man nicht loslassen kann. Viel zu viel Überflüssiges wird im Kopf gespeichert. Gedanken, die nur Stress machen und zu keinem wirklichen Erfolg oder einer Erkenntnis führen. Wozu? Kopfschmerzen sind da

vorprogrammiert. Und irgendwann hat man so viel Müll im Kopf, dass es schwer wird das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Und dann wird's chaotisch.

Außerdem nimmt Meditation das Gefühl der inneren Schwere bzw. des inneren Drucks.

Als ich in der 9. Klasse war, hatte ich eine sehr blühende Phase. Ich war unglaublich interessiert an so vielen Dingen, wollte Neues lernen und erwachsener wirken.

Ich habe mein erstes eigenes Taschengeld verdient, habe angefangen Japanisch zu lernen, war sehr oft beim Training, machte viel zu Hause und in der Schule. Freunde und Familie sollten auch nicht vernachlässigt werden... Ich wollte alles unter ein Hut kriegen. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass das nicht klappt. Ich habe so viel gemacht, dass ich nicht mehr die Zeit hatte mich mit den Dingen wirklich intensiv zu beschäftigen, die mir am wichtigsten waren. Jeder Tag der Woche war gefüllt mit Terminen. Ich hatte nicht einmal Sonntag Zeit und wenn doch, dann musste ich für die Schule lernen oder etwas im Haushalt machen. Es ist schwer zu beschreiben, was genau eigentlich los war. Aber klar ist, dass ich einfach viel zu viel gemacht habe und auch nur so halb. Und damit kam ein Misserfolg nach dem Anderen. Die Motivation schwindete, nichts lief mehr wirklich gut und irgendwann hatte ich die Schnauze voll von Allem.

Ich möchte mich nicht wiederholen, aber auch hier bin ich durch das Karate bzw. die Prinzipien des Karate und durch mein Dojo und mein Lehrer gut durch diese Phase gekommen und habe an Erfahrung gewonnen.

Mein Lehrer lehrte mich zum Beispiel, dass ich mich auf das Hier und Jetzt konzentrieren sollte. Die Gegenwart, also genau das, was jetzt passiert und was man jetzt tut, das ist in dem Moment das Wichtigste. Und alles Andere kommt zu seiner Zeit...



Ich lerne von meinem Lehrer sehr viel und dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Lehrer wie Burki und Nobi sind einzigartig und von ihnen gelehrt zu werden ist wirklich etwas Besonderes. Bei all dem was sie uns lehren, dürfen wir aber nicht vergessen, dass sie auch nicht alles wissen können und auch nicht immer alles richtig machen können. Sie sind auch nur Menschen. Viele denken, dass „der große Meister“ alles weiß und keine Fehler macht... Aber auch mit dem 6. Dan ist man kein Gott, sondern immer noch ein Mensch. Und deswegen sollte man auch nicht zu viel erwarten. Der Lehrer macht einem die Tür auf, aber über die Schwelle dieser Tür sollte man schon selbst gehen.

Und das heißt auch, dass man Eigeninitiative zeigen sollte! Einfach zeigen, dass man nicht

ständig „an der Nase gezogen“ werden muss, sondern dass man selbst aus sich heraus kommt und kämpft...

Irgendwie will man den Lehrer doch stolz machen, oder nicht?

Außerdem ist der Lehrer nicht für Ewigkeiten da. Irgendwann muss man auch „loslassen“ und alleine weiter gehen können. Und wenn man den Weg dann weiter gehen will, muss man sich auch *selbst bewegen*. Es gibt niemanden mehr, der einem sagt wie man über welchen Hügel gehen soll. Spätestens dann ist es an der Zeit, das was man über die vielen Jahre gelernt hat auch anzuwenden...

Ich habe auch oft zu viel erwartet und ganz vergessen, dass Nobi eben auch nur ein Mensch ist. Und anstatt mal selbst zu agieren, musste Nobi mich nicht selten daran erinnern, dass das Leben und das Karate kein Ponyhof ist und ich mich anstrengen soll. Das tut mir sehr Leid. Klar, dass das heute auch noch manchmal so ist. Aber ich weiß, dass es damals schlimmer war. Wie viel Geduld muss er wohl mit mir gehabt haben und hat es auch heute noch. Ich bin ihm wirklich sehr dankbar und habe größten Respekt.



Bald ist wieder ein Lehrgang in Heide. Eines meiner Lieblingswochenenden des Jahres.



In den meisten Fällen fahre ich dann, je nach dem wer Lust und Zeit hat mit Burki, Sandra, Tanjana, Christian und Sven nach Heide. Ich kann es kaum erwarten. Die Fahrt ist jedes mal lustig und entspannend. Wir reden, singen, lachen und stimmen uns auf das Trainingswochenende ein; das ist schon schön :-). Und wir sehen unsere Karatefreunde in Heide wieder. Darauf freue ich mich auch schon sehr. Heide ist vor allem für mich ein besonderer Ort. Denn ich habe da meine Prüfung zum 1.Dan abgelegt... Das werde ich niemals vergessen. Ich glaube ich war in meinem ganzen Leben noch nie so aufgeregt, wie zu dieser Prüfung. Aber ich habe es geschafft. Die Grundlagen sind nun da und jetzt... fängt das Karate erst richtig an :-D.

Ich weiß, dass es nicht einfach wird, aber ich will lernen und besser werden.

Oft, wenn ich glaube einfach nichts mehr beim Karate zu schaffen, denke ich an Jackie Chan.



Viele kennen ihn nur als Schauspieler , der gut kämpfen kann. Aber er ist mehr als das. Was er in seinem Leben mit eigener Kraft geschafft hat und wie unglaublich gut er kämpfen kann... das ist wirklich bemerkenswert. Wer seine Autobiographie gelesen hat, weiß was ich meine. Und irgendwann werde ich auch so gut sein :-). Das war schon mit 12 einer meiner großen Träume und das ist es auch heute noch.

Und mit viel Training, meinem Willen und der Unterstützung meines Dojos, werde ich das auch packen.

Also, ich habe noch viel vor mit meinem Karate und kann es kaum erwarten immer mehr zu lernen und besser zu werden.

Das Karate begleitet mich durch gute und schlechte Zeiten und was das Leben auch mit sich bringt, ich habe immer etwas woran ich festhalten kann.

Karate ist für mich nicht nur irgendein Sport oder ein Hobby, sondern es ist eine Lebenseinstellung.

Ich kann mir ein Leben ohne Karate und ohne mein Dojo nicht vorstellen...

Das ist auch der Grund warum ich mir zur Zeit unnötig viele Gedanken darüber mache, wie es nach dem Abitur weiterlaufen soll. Ich bin nun schon im 12. Jahrgang und in einem Jahr mache ich Abitur... Der Gedanke gruselt mich, dass ich vielleicht durch ein Auslandsjahr oder ein Studium in einer von Braunschweig weit entfernten Stadt von meinem Dojo getrennt bin. Aber was auch immer kommen wird, Karate ist und bleibt ein Teil meines Lebens.

Monika