

Mind first, second breathing, body follows: Ein großer Schritt zu mir selbst

Sommer 2013: Mein erstes Special-Training

Als ich mich endgültig, nach langer Überlegung und vielen Auseinandersetzungen mit mir selbst, entschieden habe, an einem Special-Training teilzunehmen, ahnte ich noch nicht, was auf mich zukommen würde.

Ich wusste, dass es mit Sicherheit körperlich anstrengend werden würde, dass ich müde sein würde, nach diesen Tagen. Dass das Special-Training zudem aber auch eine geistige Herausforderung darstellt, war mir zu diesem Zeitpunkt nicht klar.

Nach einer langen Autofahrt in das im Grünen gelegene, wunderschöne Feriencamp etwas außerhalb von Berlin, fanden sich langsam alle in einem Gemeinschaftsraum ein, wo man sich begrüßte und die Regeln, sowie den groben Ablauf der kommenden Tage besprach.

Es war ein merkwürdiges Gefühl, da ich, außer Bernd, niemanden zuvor kennengelernt hatte, wohingegen die anderen auf einige bekannte Gesichter trafen.

Schnell wurde mir klar, dass es sich hier um eine bunt gemischte Gruppe aus netten, hilfsbereiten und offenen Menschen handelte.

Um mir den Start etwas zu erleichtern und mir jemanden mit Erfahrung an die Hand zu geben, wurde ich mit Adriana, einer jungen, herzlichen Frau aus Holland in ein Zimmerquartier. Im Nachhinein bin ich sehr froh, dass ich in ihr jemanden hatte, dem ich meine Sorgen und Ängste vor dem, was auf mich zukommt, anvertrauen konnte. Die Unterkünfte in kleinen Bungalows waren klein, aber gemütlich und vollkommen ausreichend.

Die Aufregung hinderte mich in der ersten Zeit am Essen und Schlafen, was das Aufstehen um 4:45 Uhr morgens zusätzlich erschwerte.

Nach der Begrüßung draußen am vereinbarten Treffpunkt und dem Durchzählen, starteten wir jeden Morgen den Barfuß-Lauf durch die frische Nachtluft im Wald. Es war so dunkel, dass man nicht erkennen konnte, was vor einem lag. Erstaunlicherweise half diese Erfahrung, sich selbst und dem eigenen Körper zu vertrauen. Aufmerksamkeit und Vorsicht waren geboten, doch da die visuellen Eindrücke fehlten, schaffte man es, sich ganz auf sich zu konzentrieren. Die leichten körperlichen Schmerzen beim Tritt gegen eine Wurzel oder Sonstiges, verloren jeden Tag mehr und mehr an Bedeutung.

Unmittelbar nach dem Lauf fand das erste 2-Stunden-Training im Dojo statt.

Das Training, ein reines Kihon-Training, brachte mich schon, so dachte ich, an meine Grenzen. Ich konnte mir nicht vorstellen, auch nur eine weitere Einheit dieser Intensität zu überstehen.

Beim Frühstück brachte ich kaum einen Bissen herunter. Die Panik blockierte mich komplett. Ich wusste, dass das bestimmt nicht hilft, aber abstellen ließ es sich trotzdem nicht.

Die Zeit zwischen dem Frühstück und dem nächsten Training wurde zum Ausruhen genutzt. Zwei Nachmittags-Trainings fanden auf einer Waldlichtung statt. Die frische Luft, das Moos unter den Füßen und die wunderschöne Umgebung beruhigten und sorgten dafür, dass ich mich wieder auf mich und auf das gerade Stattfindende konzentrieren konnte, ohne an das Kommende zu denken.

Ich lernte, dass ich selbst das einzige bin, das mich daran zu hindern versucht, diese Erfahrung zu meistern.

Die für mich größte zu nehmende Hürde war wohl das Kiba-dachi-Training. Dieses Training stellte für wohl alle den Gipfel des Special-Trainings dar.

1,5 Stunden ohne Pause, Ablenkung oder ergänzende Bewegung in diesem "Reiter"stand verbringen zu können, schien mir unmöglich. Aber wie wir alle musste ich da durch. Auch, wenn ich insgeheim gehofft hatte, irgendwie um dieses Training herum zu kommen, wurde mir nach und nach klar, dass das Aufgeben nicht in meiner Hand lag. In diesen Tagen war nicht ich diejenige, die entschied, was ich tue, oder wann ich nicht mehr kann. Auf jeden von uns wurde geachtet.

Der Gedanke, dass jeder der Runde diese Zeit überstehen würde und kaum jemand es jemals nicht geschafft hatte, gab mir etwas Vertrauen. Nach dem Aufwärmen stellten wir uns im Halbkreis um die Dan-Träger herum, sodass wir Augenkontakt hatten. An die Zeit zu denken wäre wohl der größte Fehler gewesen. Auf das Ende zu warten hätte diese Minuten unendlich gemacht. Man war ganz für sich, mit der Konzentration auf die eigene Atmung. Ich sah draußen die Sonne aufgehen. Die Kraft der anderen um mich herum ergänzte meine eigene, und, obwohl jeder auf sich allein gestellt war, trug die Gruppendynamik uns alle ins Ziel.

Als ich nach Ablauf der Zeit zu Boden sank wurde mir klar, dass ich alles schaffen kann, wenn ich Vertrauen habe. Auf den Leiter, auf die mentale Unterstützung der anderen, aber vor allem auf mich, meinen Körper und meinen Geist. Wenn mein Kopf sagt, dass ich nicht mehr weiter gehen kann, habe ich noch lange keine 100% gegeben. Einzig und allein mein Körper entscheidet, wann ich an meine Grenze stoße. Eben das ist mir in diesen Tagen bewusst geworden. Um sich selbst kennenzulernen, muss man über die bisher vermeintlich vorhandenen, jedoch eigens gesetzten Grenzen hinaus gehen.

In den folgenden Trainingseinheiten überwog endlich der Spaß und der Lerneffekt wuchs und wuchs. Ich war wie neu geboren.

Niemals hätte ich gedacht, dass ich diese Tage heil überstehen würde. Während der Anreise am Mittwoch war es mir unmöglich, mir meinen Zustand auf der Rückfahrt am Sonntag vorzustellen. Rückblickend verging die Zeit wie im Flug. Ich fühlte mich großartig. Das Sommer-Special-Training in Berlin war die eindrucksvollste und größte Erfahrung meines Lebens. Es hat definitiv Spuren hinterlassen und noch heute zehre ich davon. Es hat mich ein großes Stück weiter zu mir selbst finden lassen und die gewonnenen Erkenntnisse helfen mir auch außerhalb des Karate-Trainings im Alltag. Unsere Philosophie beschränkt sich keineswegs auf unsere Übungen. Vielmehr ist sie eine Miniatur unseres ganzen Lebens und lässt sich auf alles übertragen.

Als ich bei der Ankunft meine Angst äußerte, sagte man mir: "Wir alle haben großen Respekt. Aber wir kommen alle wieder."

Jetzt weiß ich, wieso.

Anika Meier