

Itsch, ni, san, shi, go, rök. ... Das sind Zählweisen von Karate. Hast du bestimmt vielleicht schon mal gehört.

Darum soll es heute gehen in meiner neuen Folge deines Podcasts, wie Karate mein Leben verändert hat. Ja, seit 2010 betreibe ich Persönlichkeitsentwicklung, habe dort meine ersten Bücher gelesen und merkte schon im Geist und Körper, da passiert irgendwas. Und es war schon sehr, sehr interessant, das zu bemerken und sich selbst zu reflektieren.

Und dann kam irgendwann später jemand zu uns in die Firma und wir haben Qi Gong-Formen gelernt, um wieder zu entspannen und wieder in den Energiefluss zu kommen. Qi Gong, das Qi sind ja Lebensenergien und die werden über die Meridiane im ganzen Körper gesteuert. Und das kannst du eben halt durch Qi Gong eben halt steuern, damit du wieder Energie bekommst.

Und dann dachte ich mir, so ein Aspekt, nachdem ich einige Kurse besucht hatte, irgendwie brauche ich auch was, was mal ein bisschen schneller und wo mein Körper so richtig in Wallung kommt. Ja, und da war ich dann bei Karate, eine Kollegin sagte, ja nächste Woche wollen wir wieder unser Schnupperkurs beginnen, komm doch einfach mal vorbei. Und somit ging ich dann 2013 im September zu dem Dojo in Bremen.

Und es ist einfach wunderbar gewesen, diese Entscheidung getroffen zu haben und ich habe es nicht bereut. Und seitdem habe ich ganz viel Karate gelernt. Ich bin bis zum ersten Brauenburg Gut bekommen und es hat mir einfach sehr viel Spaß gemacht, so viele Aspekte neu zu lernen.

Darauf will ich jetzt einfach mal eingehen. Noch einmal ein schönes herzliches Dank an meine Trainer Kirsten Manzke und Thomas Schulze, die das Dojo betreiben in Bremen. Und ja, auch ein kleines bisschen Werbung dafür zu machen, falls du in Bremen wohnst, geh bitte einfach mal zu diesem Dojo.

Du kannst nichts verkehrt machen. Wie hat jetzt Karate mein Leben tatsächlich nachhaltig verändert? Also, viele Menschen habe ich auch gesehen, wenn sie zu einer Kampfsportart gehen, sie haben mal irgendwo Bruce Lee Filme gesehen oder Karate, Kunst, Technik in irgendwelchen Spielfilmen. Das sieht sehr imposant aus, sehr schnell und agiert.

Oder du hast mal vielleicht irgendwelchen Filmen und dann kommt man auf die Idee, hey, das will ich ja auch können. Ja, und mit dieser Absicht gehen viele in diese Trainings hinein. Das habe ich dann auch gesehen.

Und da fängt man natürlich klein an. Immer Wiederholungen. Und gerade die Wiederholung machen ist ja sehr sehr wichtig.

Warum Wiederholungen? Warum immer und immer wieder diese eine Übung? Ich habe so viele rollende Augen gesehen. Jetzt müssen wir das schon wieder machen. Ich, ni, san, shi, ko.

Immer diese selben Zuckis. Warum macht man das? Ja, ein Beispiel. Du kommst in eine Situation, ich wünsche es niemanden, und du wirst provoziert oder getriggert und da stehst du erst mal total unter Stress.



Dir wird mit Schlägen gedroht. Also Gewalt steht an. Dann bist du in dieser Situation und dann stehst du unter Stress und bist erst mal total gelähmt, ohnmächtig.

Und in so einer Situation nützt die Ohnmächtigkeit überhaupt nichts. Karate ist eher eine defensive Sportart, also eher ganz viel Abwehrhaltung. Die erste Bewegung ist immer eine Abwehrhaltung.

Und warum wiederholt man das alles? Durch die Wiederholung hast du die Bewegung an sich ja schon im Bewusstsein. Und durch dieses stetige Wiederholen lernst du ja so. Lernst du ja auch jede Sache in deinem Leben, sei es in der Schule, sei es Mathematik, sei es Vokabeln in einer neuen Sprache.

Durch die stetige Wiederholung hast du es in deinem Unterbewusstsein. Und genauso sind die Bewegungen im Körper genauso. Wenn du immer wieder das trainierst, dann bist du meinetwegen in einer solchen Situation, dann denkst du überhaupt gar nicht mehr nach und kannst dich verteidigen.

Darum geht es ja. Und dann denkst du wirklich nicht mehr über diese Bewegung nach. Und deshalb muss man immer wiederholen.

Ein anderes Beispiel habe ich mal erlebt mit dem Fahrrad. Und da bin ich mal an einer Stelle gekommen, wo ich einen Ast nicht rechtzeitig gesehen habe. Oder sehr kurzfristig und ich habe meinen Kopf ganz schnell weggezuckt.

Also das sind ganz schnelle Reaktionsbewegungen, die auch durch Karate erfolgen können. Du bist ja viel wacher, wenn du Karate trainierst oder eine Kampfsportart trainierst. Denn du trainierst ja nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist, deine Augen.

Du nimmst die Umgebung wahr. Du musst gucken, wo ist irgendwas, wo Gefahr kommen könnte. Und dann musst du ganz schnell reagieren.

Und das ist der wesentliche Vorteil dieser wunderschönen Sportart. Karate ist aber auch sehr fördernd bei Depressionen und auch bei anderen Krankheiten. Das ist sogar nachgewiesen wie Parkinson zum Beispiel, wo der Körper sehr stark beeinträchtigt wird.

Und um diesen Bewegungsapparat so lange wie möglich in Gang zu halten, ist diese Sportart bestens geeignet. Ich sagte eben gerade, ja gerade bei Depressionen ist Karate sehr sehr förderlich. Darauf komme ich gleich noch mal zu sprechen.

Ich möchte noch mal diesen Aspekt jetzt betonen, warum Karate jetzt überhaupt mein Leben verändert hat. Denn Karate hat auch innerlich irgendwas in mir bewirkt. Da sind ganz viele undienliche Sachen, Gefühle und Emotionen hochgekommen.

Es gab mal einen Trainingabend, da fühlte ich mich ganz komisch. Da hatte ich das Gefühl, da wollte jetzt irgendwas raus. Und nach dem Training habe ich mich dann ins Auto gesetzt, irgendwo hingefahren, wo mich keiner sieht, Auto abgestellt und dann habe ich einfach mal die Tränen laufen lassen.

Und drei Sekunden später fing ich an zu lachen. Ich dachte, oh mein Gott, hoffentlich sieht das jetzt keiner. Wie verrückt bist du denn gerade? Ja, denn das bewirkt ja Karate auch.



Denn es macht ganz viel mit deiner Seele, mit deinen Gefühlen, mit den Emotionen. Darum geht es ja auch in der Persönlichkeitsentwicklung, dass du mit deinen Gefühlen lernst umzugehen. Und der Erfolg von Karate, deinen Erfolg, hängt ja davon ab, wie dein Background, also deine Hintergrundgeschichte, aufgebaut ist.

Aber wesentliche Aspekte kann ich sagen, du bekommst mehr Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, ein neues Körpergefühl. Und gerade diese Aspekte Selbstbewusstsein ist auch nachgewiesen, dass Schüler, wenn sie Karate betreiben, in der Schule wesentlich beständiger sind. Sie sind leistungsbeständiger und haben auch viel mehr Erfolg, weil sie viel mehr Selbstbewusstsein haben.

Also es geht nicht nur in Kampfsportarten darum, irgendwo drauf zu hauen, sondern wirklich den Körper zu ertüchtigen und den Geist mitzunehmen, zu fokussieren, wirklich zu zentralisieren. Denn dein Geist ist ja sehr wichtig in deinem Körper. Denn wenn dein Geist unruhig ist, dann ist dein Körper ebenfalls unruhig.

Und wenn du das kanonisieren kannst, in dieser Sportart, dann bist du auf einem sehr, sehr guten Weg. Und so hat mein Leben sich total verändert. Ich habe viel mehr Selbstvertrauen gewinnen können.

Ich war früher ganz, ganz schüchtern. Mich konnte man gar nicht ansprechen. Und heute bin ich hier und mache diesen Podcast für dich.

Das wäre früher gar nicht möglich gewesen. Das ist der wesentliche Aspekt. Und jetzt zu dem Thema Depression.

Es kam eine Zeit in meinem Leben, wo ich dachte, warum kann ich jetzt nicht Karate trainieren? Irgendwas war in meinen Beinen los. Ich konnte mir das nicht erklären und es hat mich sehr, sehr schmerzhaft belastet. Es hat mich wirklich sehr traurig gemacht, weil ich ja gerade davon wusste, wie Karate auf den Körper wirken kann.

Und ich konnte mir überhaupt keine Erklärung geben, weil ich in Karate das Gefühl hatte, meine Beine sterben irgendwie ab. Es waren irgendwie Lähmungszustände da. In vielen Trainings haben wir ganz lange tief stehen müssen, wenn dann die Lehrer, die Schüler eben halt korrigiert haben in der Körperhaltung.

Dann musst du auch in diesem Stand stehen bleiben und du hörst ja dann auch zu, was dann der Sensei dann ja auch sagt, wie du deinen Körper vielleicht noch ein bisschen drehen und so. So kleine Nuancen nimmst du dich dann eben halt wahr. Dieses lange Stehen ist ja sowieso anstrengend, aber in dem Moment hatte ich immer das Gefühl, meine Beine sterben mir dermaßen weg.

Gerade bei den Dritten, wenn wir Dritte geübt haben, 100 Stück, ich bin noch schon nach zehn Stück, dachte ich, mein Gott, ich sterbe gleich. Und es war sichtlich unangenehm und ich musste mein Training tatsächlich abbrechen. Ich wusste nicht, woher das kam.

Und da bin ich noch mehr in die Persönlichkeitsentwicklung eingestiegen, um herauszufinden, woher denn das kommt. Denn es muss ja einen seelischen Aspekt haben, der sich da in mir in diesem Moment gezeigt hat. Und so war es dann auch.



Ich habe ja dann diese Ausbildung gemacht und habe mit einer Freundin gesprochen, die mir dann sagte, kann es sein, dass du zu deiner Mutter, denn das habe ich in früheren Podcast-Folgen ja schon erwähnt, dass ich sehr starke Verbindungen zu meiner Mutter hatte. Und ja, so war es dann auch, karmische Verbindungen, die noch sehr stark mit meinem Körper verbunden waren, gerade in den Beinen. Es ist sehr, sehr interessant gewesen.

Und da hatte ich dann an diesem Abend eine Meditationstechnik gemacht, die ich in der Ausbildung gelernt hatte. Und wenige Stunden später hat sich mein Körper auch gleich reagiert. Und es war genau richtig, daran zu arbeiten.

Denn diese karmischen Verbindungen können sehr undämlich sein und daneben ganz schön beeinträchtigend. Dann ist es vielleicht besser, einfach diese karmischen Verbindungen zu trennen. Das war ein ziemlich langer Prozess.

Das hat jetzt einige Jahre gedauert, aber dort klar zu sein, das macht unglaublich viel aus. Und das ist auch mein Weg auf dem Karate oder im Karate. Man nennt das im Karate das Karate-Do, der Weg des Karate.

Karate ist ja sowieso die leere Hand und Do ist der Weg, also der Weg der leeren Hand. Und es ist deine Entwicklung, die da rein spricht. Und das kann bei jedem anders aussehen.

Und das finde ich einen sehr, sehr schönen Aspekt im Karate, das so zu sehen, das als Philosophie zu sehen, die Entwicklung zu sehen, wie wächst du überhaupt. Es ist ja nicht nur, wie gesagt, das körperliche Ertüchtigen und dass man den nächsten Gürtel erreicht. Denn es steckt viel mehr dahinter, gerade der Aspekt im Gürtel.

Denn im Gürtel ist dein Zentrum. Und da ist die ganze Energie gespeichert, deine ganze Weisheit, deine ganzen Erkenntnisse, die daraus resultierten, die sind alle in diesem Gürtel gespeichert als Energie, das man als philosophischen Aspekt zu sehen. Und das finde ich sehr, sehr spannend und ich bin sehr glücklich darum, dass diese Sportart mich gefunden hat und ich weiter darin trainieren darf.

Ich bin jetzt wieder angefangen mit Sport, um wieder Kraft in meine Beine zu bringen. Es ist ein sehr interessanter Prozess, den ich da gerade fühle und da sind noch einige Defizite. Aber ich bin auf dem richtigen Weg und ich laufe seit ein paar Tagen regelmäßig meine Kata-Formen.

Kata sind feste Formen. In Shotokan-Karate gibt es 27 derer. Man fängt immer klein an.

Und die ersten fünf Karate-Stufen, die Haiyan-Katas, Haiyan Shodan, Haiyan Nidan, Haiyan Zandan, Haiyan Yondan und Haiyan Godan, die sind erst so der Grundstufe zugeordnet. Und jetzt gerade hatte ich eine wunderbare Erkenntnis, warum man lernen darf, über Persönlichkeitsentwicklung lernen darf und auch eine Sportart oder eine Kampfsportart erlernen darf. Zu jener Zeit, als ich mit der Kata Haiyan Godan begonnen hatte, die fünfte Kata, die empfand ich damals als sehr herausfordernd.



Ich habe diese Bewegungen mir genauestens angeschaut. Es ist eher so mein Talent, man zeigt mir irgendwas und ich kann es sofort umsetzen. Aber bei dieser Kata stand ich oft im Training.

Ich dachte, was wollte jetzt alle von mir. Das war so merkwürdig in diesem Moment. Ich dachte, ich bin zu blöd für diesen Sport.

Ich habe es nicht hinbekommen, diese Bewegungsformen in mich hineinzuladen. Vielleicht war dort irgendwie eine Art Blockade und ich habe dann immer wieder versucht, ich habe nicht aufgegeben. Ich habe dann durch irgendwelchen Videos auf YouTube gelernt und irgendwann hat es dann klick gemacht.

Und jetzt, wo ich ja eine ziemlich lange Pause hatte, bin ich kaum Karatekata gelaufen. Ich bin jetzt wieder mit den ersten fünf Katas angefangen und dachte so, bei der fünften Kata Hayangodan werde ich es überhaupt noch hinkriegen. Ich musste mir nur kurz ein Video anschauen, um die wesentlichen Schrittfolgen noch mal mir ins Gedächtnis zu rufen.

Und siehe da, es lief. Es lief einfach reibungslos. Wenn du eine Sache gelernt hast, das ist meine wichtigste Erkenntnis, die ich dir jetzt hier mit auf den Weg gebe, du kannst es nicht verlernen.

Es ist wie Fahrradfahren. Du kannst es immer wieder abrufen und so ist es mit der Selbstliebe auch. Und egal, was du machst in deinem Leben, wenn du etwas Neues lernst, das dir hilft, dein Leben außergewöhnlich zu machen oder wunderschön zu machen, dann lerne es.

Du kannst es jederzeit immer wieder abrufen und das ist das Schöne daran. So hat Karate mein Leben verändert, nachhaltig und ich bin weiter auf diesem Weg und es ist eigentlich nie zu Ende, diese Entwicklung. Denn man ist nie fertig in dem Lernen von Karate.

Du bewegst dich immer wieder anders. Deine Konditionen können sich ja immer verändern. Du bist ja sowieso einer stetigen Veränderung unterworfen, nämlich dem Alterungsprozess deines Körpers und in jedem Alter oder in jeder Zeit, in der du diese Bewegung machst, ist diese Bewegung völlig anders.

Und das ist das Schöne daran, dass es dann nie fertig sein wird. Also dann mit der Intention reinzugehen, ich will jetzt einfach nur mal draufhauen, damit kommst du überhaupt nicht weit und du kannst dich immer wieder neu kennenlernen. Und darum geht es ja auch in der Persönlichkeitsentwicklung.

Du lernst dich immer neu kennen und immer mehr kennen. Und dazu lade ich einfach ein, dich mehr mit dir zu beschäftigen, mit deinen Gefühlen. Und na ja, vielleicht noch eine kleine Warnung, mache nicht zu viel Sport.

Sport ist wirklich gut und soll unterstützend wirken in der Persönlichkeitsentwicklung. Und wenn du zu viel Sport machst, dann kann es wieder kontraproduktiv wirken, denn du sollst im Endeffekt ja mit deinen Gefühlen umgehen oder lerne damit umzugehen, mit deinen Gefühlen auszuhalten. Und Sport kann sehr unterstützend dazu wirken.



Es ist wirklich nur eine Unterstützung, aber kein Suchtfaktor. Das durfte ich auch lernen und deshalb ist es immer so eine Mischung aus fühlen und körperliche Betätigung. Also wenn dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du mir diesen... oder wenn du meine Güte... Manchmal gibt es Wortfindungsstörungen, das ist einfach echt total interessant.

Also wenn dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du mir auf diesen Kanälen folgst. Und ich wünsche dir bis zur nächsten Folge eine wunderschöne Zeit und eine wunderschöne Heilung, Genesung und Stärke in deinem Leben.

