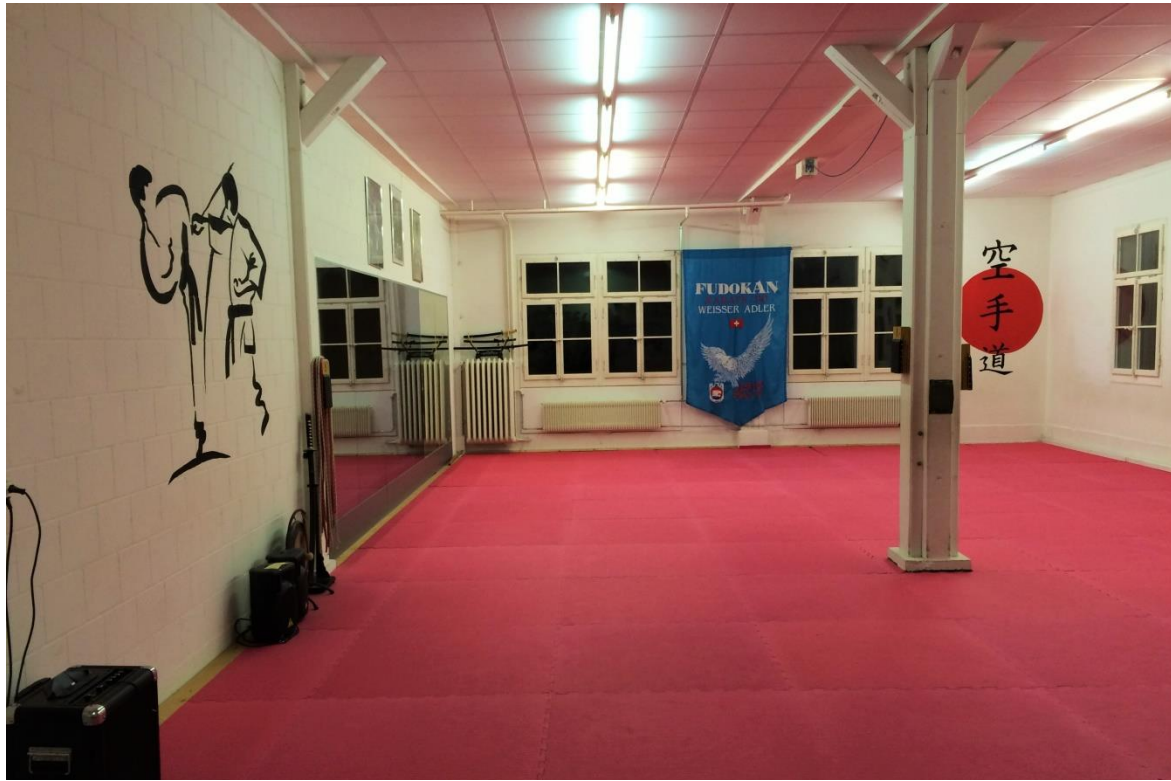


MEDITATION – DER WEG INS GLEICHGEWICHT



Die Karateschule „Weisser Adler“ in ihrer vollen Pracht. Foto Iva Bulic

„Weisser Adler“ nennt sich die Karateschule an der Industriestrasse in Zollikofen. In diesem Dojo (Trainingslokal), welches 1988 gegründet wurde, trifft man fast jeden Abend den diplomierten Karatelehrer Zarko Markovic an, der seinen Schützlingen mit viel Herzblut Karate vermittelt. Das Dojo „Weisser Adler“ ist bekannt für seine disziplinierten und sehr erfolgreichen Schüler. Doch diese Reportage befasst sich nicht mit dem Training oder den Wettkämpfen sondern mit einer Jahrtausend alten Kunst, welche die Wenigsten mit Karate in Verbindung bringen. „Mokuso“ – der Anfang und das Ende von jedem Karate-Training.

Meditation nach Tradition

„Seizam“, der Befehl, sich in eine bestimmte Form des japanischen Fersensitzes niederzulassen, ertönt von einem Karateka. Der Schüler, der das Begrüßungsritual leiten darf, hat den höchsten Gürtelgrad und trägt damit die grösste Verantwortung.

Alle Mitstreiter, die sich in einer Linie aufgestellt befinden, gleiten lautlos in einer harmonischen Wellenbewegung zu Boden. Man kann nur das Scharen vom linken und anschliessend vom rechten Fuss auf dem roten Tatami (Trainingsboden) hören. Die Schüler haben sich nun auf den Boden gekniet und ihre Körperhaltung ist aufrecht, der Blick pfeilgerade. Die beiden Hände liegen parallel zueinander auf den Knien, als schon das nächste Kommando erfolgt. „Mokuso“ hallt es ruhig aber bestimmt in die Stille hinein. Alle Schüler, auch der Sensei

(Lehrer), schliessen abrupt die Augen und falten die Hände. Die linke Hand liegt ruhig unter der Rechten. Die beiden Daumen bilden dabei zusammen mit den Händen ein Dreieck.

„Mokuso“ heisst so viel wie ruhiges Denken bzw. Konzentration und ist der Befehl zur Meditation. Wo vor einigen Minuten ein reges Treiben herrschte, hört man nur noch den gleichmässigen Atem aller Anwesenden. Trotz der dröhnenden Musik vom oberen Stockwerk des Gebäudes, wird es im Raum ruhig. Es entsteht eine angenehme Atmosphäre im Gebäude, was das Meditieren sichtlich zu erleichtern scheint. Mir fällt auf, dass die Atmung ein Gefühl der Natürlichkeit im Raum versprüht. Das Ausatmen dauert dabei ungefähr dreimal so lange wie das Einatmen.



Karate Sensei Zarko Markovic, 6. Dan, in einer „Seizam-Stellung“ Foto Iva Bulic

Was geht den Karatekas in dieser kurzen Zeit von gerade mal 30 Sekunden durch den Kopf? Wie fühlen sie sich dabei und wozu dient die Meditation? Solche und andere Fragen gehen mir durch den Kopf, während

ich versuche, alle im Raum unter die Lupe zu nehmen.

„Das Zusammenspiel von Körper und Geist funktioniert wie ein Fahrrad“

„Meditieren ist ein Ritual, bei dem man sich Zeit nehmen muss, um den Weg zu sich selbst zu finden“, erklärt mir Sensei Markovic in unserem gemeinsamen Interview in seinem Dojo.

Das Meditieren kommt ursprünglich vom Buddhismus und der eigentliche Sinn einer Meditation ist es, mittels geistiger Übung, im Innern einen Wandlungsprozess herbeizuführen. Es geht darum, sich von störenden Einflüssen zu befreien und gleichzeitig positive Energie zu sammeln.

Weiter berichtet mein Interviewpartner: „Jede Meditation hat ihren eigenen Zweck, den es zu erfüllen gilt. Zum Beispiel sich auf etwas optimal vorzubereiten und das Beste von sich zu geben, Angst und Nervosität zu überwinden damit die Motivation gesteigert werden kann, sich in seiner Umgebung wohl zu fühlen sowie Zufriedenheit zu empfinden und sich alleine nur dem „Mushin“, der Inneren Leere, hinzugeben.“

Durch die Meditation und die Konzentration auf das Unterbewusstsein, können teilweise sogar Schmerzen gelindert werden. Ausserdem hat man dadurch die Möglichkeit, über sein Verhalten nachzudenken und sich damit auseinanderzusetzen.“

Eine 2000-jährige Geschichte wird der Meditation gewidmet. Während tausendenden von Jahren wurde diese einzigartige Kunst von Generation zu Generation überliefert. Sowohl damals als auch heute fordert das „Nichts-Denken“

jahrelange Übung, bis man die Meditation wirklich beherrscht.

Eine Frage liegt mir seit geraumer Zeit auf der Zunge. Endlich erhalte ich nun die Möglichkeit diese zu stellen: „Was fühlt man während man auf dem Boden in einer „Mokuso-Stellung“ sitzt und sich voll und ganz dem Meditieren hingibt?“. Die Antwort bekomme ich umgehend mit einem Lächeln: „Wohl und ausgeglichen sollte der Körper sein, denn alle anderen Gefühle wie Hektik und Stress müssen verschwinden. Dazu muss man zu allererst die Atmung in den Griff bekommen und sich dem Rausch des Atmens hingeben. Erst danach kann der Mensch zum nächsten Schritt, dem Nichts-Denken, übergehen.“

Im selben Augenblick fällt mir eine weitere wichtige und spannende Frage ein: „Bringt die Meditation Körper und Geist in Einklang, ist es wirklich so einfach?“ Als ich meine Gedanken laut geäußert habe, erhalte ich einen eindrucklichen Vergleich, den ich wahrscheinlich nicht mehr so schnell vergessen werde. „Es gibt kein Rezept, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zuerst muss man jedoch den Körper beherrschen, was nach meiner Erfahrung bereits ziemlich lange dauert. Erst dann kann man versuchen den Geist auf eine höhere Ebene zu bringen. Dieses

Zusammenspiel von Körper und Geist funktioniert später wie ein Velo. Das Vorderrad ist die Physis und die Psyche ist der Antrieb. Das eine kann ohne das andere einfach nicht funktionieren.“ Mit vollem Erstaunen schaue ich den Träger des 6. schwarzen Gürtels (6. Dan) an und stelle mir ein Fahrrad vor, das einen Berg hinuntergleitet - ohne im ersten Moment an ein Einrad zu denken. Gleich darauf teile ich den Gedanken an ein Einrad mit meinem Interviewpartner. Daraufhin erklärt der Sensei, dass ein Einrad nur beschränkt funktioniert und beispielsweise nicht gleich schnell ist, wie ein gewöhnliches Fahrrad. Es gäbe keine Harmonie und kein Zusammenspiel von Vorderrad und Antrieb bzw. zwischen Körper und Geist. Was langfristig nicht ausreicht. Wenn es so einfach wäre und es ein Rezept gäbe, würde es nur Genies auf unserem Planeten geben, doch dies ist gewiss nicht möglich.

Die Meditation ist demnach eine sehr effiziente Methode, um Körper und Geist zusammen zu bringen. Jedoch erfordert sie jahrelange Übung und ist nicht so einfach umzusetzen. Doch bereits regelmässiges Üben hilft dabei, tief verborgenen Qualitäten des eigenen Ichs neu zu entdecken und sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

„ES BERUHIGT UND BEFREIT SEHR“

Tamara Strainovic ist eine sehr erfolgreiche junge Karate Schülerin, die das Gymnasium Neufeld besucht und unter anderem bereits den Weltmeistertitel gewonnen hat. Sie trainiert bereits seit Jahren mehrmals in der Woche und meditiert dadurch regelmässig.

Tamara, wie bereitest du dich auf das Meditieren vor?

Gar nicht. Mit dem Kommando „Mokuso“ gleiten meine Hände von alleine in die richtige Position und ich schliesse die Augen. Ich habe das schon unzählige Male gemacht, darum geschieht der ganze Prozess bei mir automatisch. Eine spezielle Vorbereitung ist nicht nötig.

Kannst du dich eigentlich immer auf die Meditation konzentrieren?

Ja, denn es hilft Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Das „An-nichts-Denken“ beruhigt mich. Ausserdem begeben gibt mir die Meditation ein unbeschreibliches Gefühl.

Hilft es dir Körper und Geist in Einklang zu bringen?

Ja sicher, dies ist ja das eigentliche Ziel einer erfolgreichen Meditation. Man wird Eins mit Körper und Geist und geht in sich hinein. Man fühlt sich als ein ganzes und vollkommenes Stück.

Also dann löst es auch Probleme?

Nein, denn nichts auf dieser Welt kann einfach so Probleme lösen. Es hilft einfach in diesem kurzen Moment den Kopf frei zu kriegen und die Probleme für einen kurzen Augenblick zu vergessen. Der angestaute Frust wird freigelassen und durch dieses Freilassen ist man anschliessend auch bereit für das Training. Der kontrollierte Frust kann dann beim Kämpfen hilfreich sein.

Gibt es einen Unterschied zwischen der Meditation am Anfang und derjenigen anschliessend am Ende eines Trainings?

Zu Beginn jedes Trainings ist es mehr eine Vorbereitung. Die Karatekas lassen den Alltag draussen und konzentrieren sich aufs bevorstehende Training. Die Meditation am Schluss vom Training fühlt sich für mich mehr wie eine Entspannung an.

Interview: Iva Bulic



Tamara Strainovic nach einem Turnier 2012