

SANSENHO (3000 Schritte)

- 1000 Schritte Oi-Zuki
- 1000 Schritte Gyaku-Zuki
- 1000 Schritte Oi-Zuki

Das besondere Trainingserlebnis mit Dieter Ruh

Ein Erfahrungsbericht von Mareike Grünbeck, Karate-Fitness-Dojo, Konstanz

Spannung liegt in der Luft. Nervöse einzelne Charaktere begrüßen einander. Der Versuch, sich auf das Kommende „richtig“ vorzubereiten, die wichtigen Muskeln zu dehnen, sich zu konzentrieren, anzukommen, will nicht so recht gelingen.

Neun Menschen (2 Frauen und 7 Männer) haben sich zusammen gefunden, um 3000 Schritte ihres Lebens gemeinsam zu gehen. 1000 Oi-Zuki, 1000 Gyaku-Zuki, 1000 Oi-Zuki - symbolisiert durch eine Hand voll Steine, die nacheinander von einer Schale in die andere wandern.

Nach jeweils 40 Techniken hebt der Sensei einen Stein über eine liegende Acht in die zweite Schale. Die Acht - eine wichtige Zahl in seinem Leben - symbolisiert uns die Konzentration auf die Mitte, auf unsere Mitte.

Die ersten 1000 Schritte beginnen holprig. Wir sind auf der Suche nach einem gemeinsamen Rhythmus. Dieter erinnert uns an den sicheren, tiefen Stand, an die richtige Gewichtsverteilung, die nach vorne schnellende spät drehende Faust, an den aufrechten Gang. Langsam finden wir den Rhythmus.



Nach 1000 Techniken fünf Minuten Pause und wir stolpern in die Gyaku-Form. „Achtet auf Eure Hüfte.“ „Konzentration.“ Es beginnt ein Kampf um die flüssige Bewegung. „Entspannt Euer Gesicht.“ „Nicht verkrampfen, auch im Angriff reagieren wir lediglich auf einen Angriff, Emotionen haben keinen Platz.“ Ein Stein nach dem anderen klingt in der Schale. Spätestens jetzt meldet sich der Körper. Nasse Gestalten bewegen sich rhythmisch durch die Halle. „Wenn eine Welle an einem Fels bricht, stoppt sie nicht nach dem Aufprall, sondern fließt langsam aus.“ Mehr und mehr richten wir unsere Atmung nach diesem Bild.

Die fünf Minuten Pause nach den zweiten 1000 Zuki wirken gemeinschaftlich. Die Geister sind angekommen, die Körper entspannt. Füße werden getaped, Wasserreserven aufgefüllt. Wir machen uns bereit für die letzte Runde.

Die ersten Oi-Zuki, fast wie eine Genugtuung. „Fangt nicht an zu zählen, wie viele es noch sind, konzentriert Euch auf jede einzelne Technik.“ Die Wellen der Atmung werden immer deutlicher hörbar. Geister und Körper arbeiten mehr und mehr zusammen. „Findet eure Mitte!“

Jede und jeder ist bei sich und doch werden die Techniken immer ähnlicher. Körper scheinen miteinander zu verschmelzen. Immer mehr stimmen den Kiai an. Es entsteht Energie.

Die letzten zwei Steine liegen in der Schale. „Denkt nicht daran, dass ihr die letzten Zuki macht, ihr macht lediglich die letzten vor den vielen noch folgenden. „Oss!“ Die Energiewelle schiebt sich durch die Halle.



Als der letzte Stein in die Schale fällt, sind alle von Stolz erfüllt. Aber nur kurz, denn wir wissen, es waren lediglich 3000 Schritte auf unserem Weg.