

Der 12 Stunden Marsch des Zen-Karate Cottbus e.V.

Zu einem der Höhepunkte des Jahres, zählt in unserem Verein, der 12 Stunden Marsch. Er hat in unserer Tradition eine sehr große Bedeutung. Er ist ein Phänomen, wird von Außenstehenden belächelt, nicht akzeptiert und für absurd gehalten. Trotzdem gewinnt er immer mehr an Bedeutung, wird zugleich gehasst und geliebt. Er ist Medizin und gibt denen Kraft, die ihn bezwingen.

Traditionell findet der 12 Stunden Marsch im Winter und über Nacht statt. Dies ist eine zusätzliche Herausforderung, denn der Marsch ist keine gesellige Wanderschaft, sondern eine gezielte Provokation des Egos und eine intensive Gruppenübung unseres Vereins.

Das Ego untermauert unsere Persönlichkeit und verleiht damit uns Menschen eine gewisse Abstraktion und Individualität. Die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, ist oft durch eine verzerrte Wahrnehmung der Realität unmöglich. Wir fahren früh zur Arbeit und beschweren uns, über den sich schleppenden Berufsverkehr. Wir kommen zu spät zur Arbeit und verdrängen in diesem Moment, das wir selbst die Verantwortung dafür tragen, da wir viel zu spät zu Haus los gefahren sind. Wir leben in einer eigenen Welt, persönlicher Meinungsbildung und eigener Realitätsbetrachtungen. Wahrheit verliert an Substanz, weil wir sie einfach nicht Wahr haben wollen, sie passt gerade nicht in unser Lebenskonzept. Unsere Betrachtungen entwickeln sich immer mehr zu Selbsttäuschungen. Spätestens wenn die Realität uns einholt und wir nicht mehr durch eine Betrachtungsumstellung entfliehen können, beginnen die festen Mauern unseres Egos einzustürzen. Unser 12 Stunden Marsch ist eine solche Realität. Es ist natürlich eine sehr brutale Art, sich seinem Ego zu nähern, aber eine besonders wirkungsvolle Möglichkeit für einen Moment „Aufzuwachen“.

Aufzuwachen ist ein „neues“ öffnen der Augen, in der Betrachtung der eigenen Situation. Es ist ein Abgleich der eigenen Soll und Ist Momente.

Das Aufwachen dient in erster Linie der Verbesserung der eigenen Einstellung und sorgt für eine andere Qualität des persönlichen Denkens.



Die Bedingungen für unseren Marsch waren in diesem Jahr insgesamt schwierig. Es war Freitag und die anstrengende Woche fordert eigentlich Erholung und Entspannung. Viele Schüler unseres Vereins haben durch Ihren Beruf eine sehr starke Belastung und müssen mit besonderem Engagement Ihrem Alltag gerecht werden. Gerade dies erzeugt eine Sehnsucht, nach einer besonderen Art von Entspannung, die nicht nur den Körper erreicht wird, sondern

ebenso die Gedanken beruhigt.

Das Wetter hat natürlich im Februar seine Eigenheit, es war eine sternklare Nacht und die Temperatur war um $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$. Wir starten mit 20 Wagemutigen, es sind auch 3 junge Frauen dabei, um 23:00 Uhr an der Therme Burg/Spreew. . Der Weg führte

uns damit durch den Spreewald und wir genossen die Stille und die einzigartigen Augenblicke mit uns selbst. In den ersten Stunden gibt es natürlich eine Menge zu erzählen und die Zeit vergeht damit ziemlich schnell. Es werden Getränke und Snacks verzehrt, denn jeder kann mitnehmen, was er selbst tragen kann. Verboten sind jedoch Alkohol und Musik.

Ich habe es vorgezogen, die ersten Stunden allein und ohne Gespräch zu laufen. Es tat mir sehr gut und ich habe die Stille genossen. Der Alltag ist nur noch eine riesige Reizüberflutung. Ständig wird man mit visuellen und akustischen Reizen bombardiert. Ich kann diesem nur entfliehen, wenn ich bewusst Grenzen ziehe. Eine dieser Grenzen kann der Marsch sein, wenn man ihn streng und diszipliniert durchführt. Man spürt seine Körper und seine Gedanken sehr intensiv. Es ist enorm wie schön der Klang der Stille ist.



Mit der Zeit wird es auch in der Gruppe ruhiger, die Besinnung stellt sich ein, die ersten Blasen werden behandelt, die Gesichter werden stark eingecremt, aber auch die Ausgelassenheit nimmt zu, weil die Gemüter sich langsam aus dem Alltag verabschieden. Die geistigen Verkrampfungen lassen nach. Die Kälte nimmt zu und die ersten unvermeidbaren Blicke auf die Uhren finden statt. Es liegt noch eine Menge Zeit vor uns. Ab und zu einen Blick auf die Karte, um

die Orientierung nicht zu verlieren. Natürlich laufen wir durch Regionen des Spreewaldes, die vorher von uns noch keiner kannte. Die teilweise parkenden Autos sind total zugefroren und unsere Atemluft ist nach dem Verlassen des Körpers deutlich zu sehen. Es ist schon eine ganz besondere Situation, so vieles wahrzunehmen. Es ist erstaunlich, wie der Körper derartige Strapazen wegsteckt. Jeder von uns weiß natürlich, dass Gedanken, Gefühle und Vorstellungen den Körper leistungsfähiger machen können. Es liegt demnach in erster Linie an einer guten Motivation diesen Marsch zu schaffen und nicht an einem athletischen gut ausgebildeten Körper. Unsere Mentalität begleitet uns bei so vielen Aufgaben im Alltag und es ist gut wahrzunehmen, dass dies über Erfolg oder Misserfolg zu entscheiden hat. Wir Menschen sind ja eher veranlagt zu klagen, als motiviert nach vorn zu schauen. Dieser Marsch fordert Motivation, sonst ist er nicht zu bewältigen.

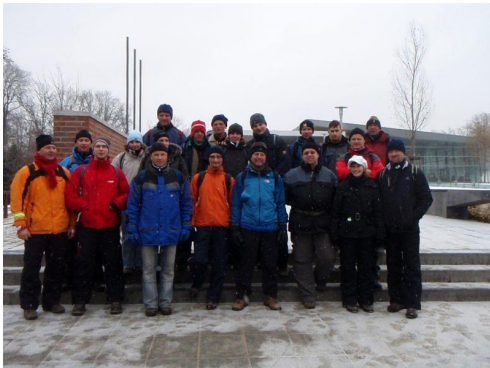
Der neue Tag bricht langsam an und wir wissen, dass wir über die Hälfte abgelaufen haben. Da wir das erste Mal auch ohne Taschenlampen unsere Gesichter sehen können, ist es schon bemerkenswert, wie sich unsere Äußerlichkeiten verändert haben. Wir sind in der Tat schon ziemlich abgekämpft, aber kein Zeichen von Resignation oder Bereitschaft aufzugeben.

Es ist schon sehr interessant, wie unser Zusammenhalt durch die letzten Jahre geprägt wurde. Der Verein ist aus eigener Kraft wirtschaftlich und ideell fest untermauert und der Anstieg der Mitgliederzahl hat



auch deutlich zugenommen. Alles in allem sehr hervorzuheben, da gerade in der heutigen Zeit, viel vom Geld und der Motivation der Menschen abhängt. Vielleicht ist das alles ein Ergebnis solcher gemeinsamen Übungen. Wir wissen schon seit vielen Jahren, dass dieser Marsch einer unserer Lehrmeister ist. Er zwingt uns zur Wahrnehmung der Realität, zum Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen. Wer diesen Marsch bezwingt, sieht für einen Moment die eigene Welt mit anderen Augen. Probleme verlieren an Substanz, der Blick wird klarer und die Stressenergie im Kopf lässt nach.

Es sind nur noch wenige Minuten, bis es 11:00 Uhr ist. Wir sind noch 3 km von unserem Ziel entfernt, wir müssen demnach länger als 12 Stunden laufen. So richtig hat aber keiner mehr die Kraft und Energie sich darüber zu ärgern. Es ist wie jedes Jahr ein besonderer Moment, kurz vor dem Ziel. Der Körper ist ausgelaugt, müde und sehnt sich nach Entlastung. Auf dem gesamten Marsch sind Sitz – und Liegepausen nicht erlaubt. Der Marsch gilt in diesem Moment als nicht geschafft. Diese Bedingungen kennt jeder und es wird sich ausnahmslos daran gehalten. Die Verantwortlichen müssen dies nicht kontrollieren. Es ist die Selbstdisziplin eines jeden Einzelnen, dies einzuhalten.



Es ist 11:40 Uhr und wir sind am ersehnten Ziel. Wir werden von den umstehenden Besuchern der Therme in Burg etwas fraglich angeschaut. Kurz vor dem Ziel waren einige Radfahrer und Autofahrer erbost, dass wir auf Ihr Signal hin nicht gleich von der Strasse gesprungen sind. Wir konnten einfach nicht mehr so schnell reagieren. In der Therme angekommen lagen wir alle im heißen Wasser und jeder von uns hat die Kraft gespürt, die uns unser Marsch gegeben

hat. Wir empfinden Stolz und Respekt vor der eigenen Leistung. Es ist ein riesiges Gefühl, sich selbst so intensiv wahrzunehmen.

Dieser Marsch ist legendär. Er hat die Macht uns zur Einsicht zu zwingen. Er gibt uns Kraft, Zuversicht, Energie, Selbstvertrauen, einen anderen Blick auf die Dinge die sind und die bevorstehen. Er zeigt uns wie wichtig Menschen sind, die einander vertrauen. Menschen die eine gemeinsame Vision haben und Menschen die bereit sind ihre Grenzen zu betrachten, um diese dann zu überschreiten.

Ich wünsche allen Menschen dieses Kraftgefühl, das sich in so einem Moment einstellt.

Torsten Erler
Dojoleiter