

The background image shows the interior of a traditional wooden building, likely a dojo or a historical structure. The ceiling is a complex network of dark wooden beams and rafters, creating a high, vaulted space. The walls are also made of wood, with some sections appearing to be made of stone or plaster. The floor is a light-colored, polished surface. The overall atmosphere is rustic and historical.

**Intensivseminar  
Karate**

**Gut Stolzenhagen**

**29.Sept bis 2. Okt 2017**

# Mehrdeutigkeit, Freiheit und Aktion

Im **Herbstseminar 2017** bauen wir auf Training und Einsichten des Sommers auf. Mit einfachen Übungen vertiefen wir unser Verständnis der körperlichen und geistigen Seiten unseres Trainings. In einem Intensivseminar haben wir viel Zeit. Zeit um tief in die Bedeutung unseres Karates einzudringen und zu verstehen, was es uns anbietet.

In diesem Herbst versuchen wir, unsere eigene **Mehrdeutigkeit** zu akzeptieren und auf ihrer Grundlage das Kampfgeschehen zu unseren Gunsten zu gestalten.

## **(Mehrdeutigkeit)**

Die meisten Menschen zumindest in westlichen Kulturen sprechen ohne Zögern von ihrer Identität und ihrem Sein als etwas Fixem, vielleicht Verborgenen, aber eindeutig Bestimmten. Die Versuchung, ein festes, wahres Seinszentrum anzunehmen, sich von ihm leiten zu lassen und von seiner tatsächlichen Ausprägung oder Verheissung Sinn stiften zu lassen, ist sehr groß.

Sie trägt uns auch sehr weit. Der Glaube an eine fest gefügte Selbstwahrheit verleiht Anreiz, Richtung und Flügel. Er fixiert uns aber auch in unserem Vorstellungsvermögen und führt uns notwendig in eine antagonistische Abwehrhaltung zur Außenwelt. Die Unterscheidung zwischen einem fest definierten Inneren und den nicht dazu gehörenden Teilen der inneren oder äußeren Welt führt per Definition dazu, Dinge aus seiner Welt auszuschliessen.

Eine solche Abgrenzung und Fixierung bewirkt aber eine sehr große innere Verarmung, denn sie verringert die Zahl der in uns möglichen, gedanklichen Konstellationen. Die Konstellation unserer geistigen Objekte haben aber große Wirkung auf ihre Substanz. Ein Gedanke kann in der Tat die Natur eines anderen ganz verändern. Es ist gerechtfertigt hier in Analogie von einem Quantenfeld zu sprechen. Oder wie der buddhistische Lehrsatz verkürzt sagt, ein Keil löst einen anderen.

## **(Einladen und Umdeuten)**

Unser Leben im allgemeinen wird also ungeheuer bereichert, wenn wir akzeptieren dass wir nicht nur eine, intrinsische, innige, reelle Bedeutung haben, sondern, dass diese sich immer wieder neu bildet und von der Konstellation der gedanklichen Verbindungen abhängt, die in uns erwachsen können. Die dadurch erlangte Bereicherung und Stabilisierung unseres Lebens im allgemeinen, drückt sich im Karate wie üblich im Brennglas des Kampfes aus.

Im „normalen Leben heisst der Verzicht auf feste Fügung und Abgrenzung unseres Seins, neue und „fremde“ Gedanken an uns heran kommen zu lassen und Teil unseres Denkens zu werden. Wir bauen also keine Abwehrhaltung ihnen gegenüber auf, fließen wie Wasser um sie herum, um sie von

allen Seiten zu betrachten und heißen sie in uns willkommen. (Siehe das Stille Seminar im Juli). Dann können sie unser System bereichern, neue Konstellationen bilden und uns stabilisieren und bereichern.



### **(Mehrdeutigkeit und kämpferische Freiheit)**

Im Kampf wird der äußere Impuls in aggressiver Weise an uns herangetragen, in Form einer Faust oder eines Fusses. Instinktive Schutzmechanismen lassen uns ducken, schützen und zusammenziehen, um dem Aufprall zu entkommen oder ihn zu mildern. Dagegen ist nichts einzuwenden.

Das schützende Zusammenziehen birgt aber eine Gefahr in sich, denn das Hirn ist über Nerven mit den Muskeln verbunden. Wenn diese sich zusammenziehen, blockieren sie auch unseren geistigen Raum (Neuromuscular Lock). Fixiert in der Angstvorstellung kann unser System keinen Weg aus dem Status, den der Gegner uns aufzwingt, mehr finden. Weder produziert er eine Vision, noch eine tatsächliche Veränderung der systematischen Lage. Der Status, in dem wir Opfer und der andere Agierender ist, ist festgeschrieben. Wir werden zum Spielball des Gegners. Meist versuchen wir, uns in wildes Fuchteln zu retten, um ihn uns vom Leibe zu halten. Eine spontane Umformung des Systems zu unseren Gunsten können wir nicht mehr erreichen.

Wenn wir aber den Angriff in unserem System willkommen heißen, dann kann es ihn aufnehmen und Teil von sich werden lassen. Mit diesem neuen Element kann sich eine gedankliche und materielle Konstellation bilden, die es für uns nützlich macht.

Aikido und Push Hands Tai Chi suchen diese Systemerneuerung in der Nähe. Im Karate muss sie eher auf mittlere Distanz stattfinden.

### **(Befreites Sein im Kampf)**

Um inneres Festfrieren zugunsten des Gegners zu vermeiden, kann man an verschiedenen Stellen ansetzen. Zum einen den Körper ganz entspannt halten, so dass kein euromuskuläres Verspannen eintritt. Noch mehr aber, im Innern erst gar keinen Kristallisationspunkt geben. Zentrales Beispiel dafür ist ein eindeutig definiertes Sein.

Im Seminar werden wir also zum einen darauf achten, uns an den Gedanken nicht nur innerer Auflösung ( das haben wir ja schon immer gemacht), sondern auch unserer Mehrdeutigkeit zu gewöhnen. Ich stelle mir viele Paarübungen vor, in denen wir den Kopf klar behalten müssen und unsere Abwehrreaktionen durch einladen ersetzen und dann sehen, ob wir kreativer mit dem Angreifer umgehen können. . Außerdem können wir anhand eines Katas üben, nicht von der Bewegung übermannt zu sein, auch wenn es anstrengend wird. Heian Yodan bietet sich an.

# PRAKTISCHES

## Gut Stolzenhagen:

Gut Stolzenhagen liegt auf den letzten Hügeln westlich des Odertals, ungefähr auf Höhe des Klosters Chorin. In der Bronzezeit muss Stolzenhagen sehr wichtig gewesen sein. Es liegt direkt neben einem Burgplattformhügel mit spektakulärer Aussicht über die Oder bis nach Polen. Dementsprechend steil geht es auf der anderen Seite des Hügels hinunter zum Oderkanal und in die zwei Kilometer breiten Oderaue.

Eine typische verfallene LPG, wurde es nach der Wende von einer von modernen Tänzern bestimmten Kommune aufgekauft, die in alten Ställen drei Tanzstudios eingerichtet hat. Das größte davon ist wunderschön und hat die weihevollere Atmosphäre einer Naturkathedrale (siehe Foto).

Das Gut ist umgeben von Hügeln mit Wald, Wiesen und Feldern. Hinter dem großen Studio ist ein Obstgarten. Wenn durch den hindurch die Sonne in die riesigen Fensteröffnungen des Studios fällt, ist das schon einzigartig.

Einige Kilometer entfernt liegt ein Badesee, das Odertal, dazu malerische Städtchen und alte Ruinen. Es hat also hohen Freizeitwert. (Zu schade, dass Ihr davon nichts mitbekommen werdet. Aber es lohnt sich zu überlegen, ob man Familienangehörige etc. nicht einfach mitbringt.)



Das Gut hat ein Gästehaus in einem alten Speicher und seit neuestem ein schickes Gästehaus im Dorf an der Kirche. Je früher wir uns melden, desto größer ist die Auswahl an Optionen.

Wir haben Vollpension, die wir im Erdgeschoß des Speichers auf dem Gut einnehmen. Wir brauchen uns also diesbezüglich wie immer um nichts zu kümmern.

# Gebühren:

Die aufgeführten Gebühren zu Verpflegung, Studiogebühr und Übernachtung gelten für Gemeinschaftsunterkünfte im Gästehaus von Ponderosa e.V. (Speicher), die ich hier übermittele. Für weitere Unterbringungsoptionen bei Ponderosa, insbesondere in Einzelzimmern mit größerem Komfort, gibt es [hier](#) weitere Informationen. Die Einzelzimmerzuschläge reichen von 12€ bis 28€ pro Nacht.

	Frühbucher (bis 18. Sept)				Spätbucher bis 28. September				Walk on			
	Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt		Normalpreis		Ermässigt	
	Seminargebühr	Unterkunft und Verpflegung	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV	SG	UV
	160,-	110,-	85,-	110,-	180,-	110,-	115,-	110,-	200,-	110,-	140,-	110,-
<b>Gesamt</b>	<b>270,-</b>		<b>195,-</b>		<b>290,-</b>		<b>225,-</b>		<b>310,-</b>		<b>250,-</b>	

Ermäßigung für Studenten und Arbeitslose. Anmeldung bitte schriftlich (Email) bei Malte Loos (malte@innere-stille.net). Zahlung fällig bei Anmeldung. Anmeldung erst gültig bei Zahlungseingang.

Erstattung bei Rücktritt bis einschließlich 10. Sept 90 %, bis einschließlich 23. September 50% der Kursgebühr und danach 10% der Kursgebühr. Bei Absage des Seminars durch den Veranstalter keine Ansprüche außer Erstattung der Seminargebühr.

Bankverbindung: Kontoninhaber Malte Loos; IBAN: **DE38 3708 0040 0337 5031 00**

# Zeitplan

## Intensivseminar Karate Gut Stolzenhagen, 29. Sept bis 2. Okt 2017

Uhrzeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
6		Strecken und Atmen	Stille Übung	Nach innen kehren
6:30				
7				
7:30		Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung	Frühstück und Erholung
8				
8:30				
9		Körperspannung und Entspannung	Bäume und Menschen	Kumite / Stille Übung.
9:30				
10				
10:30		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung
11				
11:30				
12		Mittagessen und Erholung	Mittagessen und Erholung	Seminar abschluß
12:30				
13				
13:30		Heian Yodan 1	Heian Yodan 2	
14				
14:30				
15		Abendessen und Erholung	Abendessen und Erholung	
15:30				
16				
16:30	Ankunft, Orientierung und Abendessen	Loslassen. Kontakt	Heian Yodan 50 x	
17				
17:30				
18				
18.30				
19				
19:30				
20				
20.30				
21				
21:30				
22				
22:30				
23				
23:30				

Wie Ihr seht, haben wir ein paar der unverantwortlich langen Übungspausen eliminiert und die störende Kürze des Seminars vermindert. Üben ist eh schöner als Schlafen...