



## Die Kunst des „Zanshin“ – von der ruhigen Beweglichkeit des Geistes

**14 Teilnehmer erhalten die Trainer-Lizenz Stufe 3 für das Fach Tai Chi im Bayerischen Karate Bund e.V.**

Erschöpft, aber glücklich und stolz hielten wir sie in Händen: Die Trainer-Lizenz-Stufe 3 Tai Chi des BKB. Das Zertifikat wurde uns von unserem Lehrer Hilmar Fuchs überreicht und markiert das Ende eines intensiven Ausbildungsweges, der vor einem Jahr in Ingolstadt begann.

### Der Weg ist das Ziel

In der Turnhalle der Schule in Oberhaunstadt machten wir uns damals gemeinsam auf den Weg – wir, das waren anfangs 16 Tai-Chi-begeisterte Männer und Frauen – um die 24-er Form („Peking-Form“) des Tai Chi Chuan zu erlernen und uns mit den Prinzipien dieser Kampfkunst vertraut zu machen. Meisterlich unterrichtet von unserem Trainer Hilmar Fuchs (8.Dan Karate), erlernten wir in insgesamt 3 Intensivwochenenden nicht nur den genauen Ablauf der Form; durch das umfangreiche Hintergrundwissen unseres Lehrers, der zugleich auch Heilpraktiker ist, erfuhren wir dabei auch sehr viel über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Tai Chi. In theoretischen Einheiten wurden wir unterrichtet über den Verlauf der Meridiane, die 5 Elemente, die komplexen Abläufe im menschlichen Körper (z.B. was bei Streß im Körper passiert und das Zusammenspiel der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindendachse und die Ausschüttung der Hormone). Außerdem wurde jede Figur der Form ausführlich besprochen und erklärt und auch die praktische Anwendung im Nahkampf demonstriert und geübt.

Zwischen den drei Ausbildungswochenenden musste auch eine schriftliche Hausarbeit angefertigt werden. Zusätzlich besuchten wir regelmäßige Übungstage, die Siegfried Hübner für uns anbot, um das Gelernte zu vertiefen. Dank seiner Ausdauer und Geduld fühlten wir uns am Schluss richtig gut auf die Prüfung vorbereitet.

### Die Prüfung

Da wir ja die Lizenz zum Trainer erwerben wollten, war es nun in der Prüfung an uns, Lehrer zu werden und die einzelnen Bilder der Form vorzuführen und zu unterrichten. Es war schön für uns, voneinander zu sehen, wie wir uns in dem einen Jahr weiterentwickelt hatten, und voneinander zu lernen. Dabei leuchtete auch die Persönlichkeit jedes einzelnen auf, die ja beim Lehren immer eine entscheidende Rolle spielt.

Trotz der 35 Grad im Schatten (schwitzt!) erreichten wir alle unser Ziel dank des abwechslungsreichen Unterrichts von Hilmar, der uns mit Charme und Humor durch das Wochenende führte (DANKE!!!) und dank der Unmengen grünen Tees von Siegfried (nochmals DANKE!!!).

### Die Kunst des Zanshin

Bei aller Nervosität konnten wir gleich einmal einüben, was uns unser Meister diesmal auf den Weg gab: Die Kunst des Zanshin – die „ruhige Beweglichkeit des Geistes“, wie sie auch im Zen geübt wird. Zanshin bedeutet: Alles bewusst wahrnehmen, aufmerksam sein. Nicht nur irgendeinen Lehrer kopieren, sondern auf seinen Körper hören. Achtsam sein mit sich und den anderen. Trotzdem nichts festhalten, den Geist an nichts anhaften lassen, sondern auch alles wieder loslassen können. Dazu gehöre auch, so Hilmar, offen zu sein, mitmenschlich, sich zu trauen, festgefahrene Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen.

### Was bleibt

Wir wurden sehr ermutigt, als Trainer Vorbild zu sein, offen, höflich und tolerant, auch wenn jemand eine andere Meinung habe. Die Kampfkunst sei eine Kunst zu Leben, das Training diene dazu, in guter Weise zusammenzukommen. „Eure Schüler sollen sich gut fühlen, wenn sie aus Eurer Stunde kommen“, empfahl uns Hilmar. „Seid peaceful warriors“ (Kämpfer für den Frieden), rief uns unser Trainer am Ende des Wochenendes auf. Da wurde uns klar: Das ist erst das Ende der GRUNDAusbildung, jetzt geht's erst richtig los!