

„Karate, Zen, Go“ auf der Wewelsburg

Von Janine Böhme 1. Mai 2014

Von Gründonnerstag bis Ostermontag trafen sich rund 40 Enthusiasten zum traditionellen Karate-Zen-Go-Osterlehrgang auf der Wewelsburg bei Paderborn, um gemeinsam ihr Budo-Verständnis zu vertiefen.

Ich war dieses Jahr das erste Mal dabei und entsprechend gespannt, was mich erwarten würde. Die Kombination aus Karatetraining, Zen-Meditation und Go-Spielen klang jedenfalls vielversprechend und scheint in der Form einmalig in Deutschland zu sein. Unsicher, ob ich im Karate und beim Zen in der Lage wäre mitzuhalten, machte ich mich mit dem Auto auf den Weg – mit etwas Go-Spielmaterial im Kofferraum. Wie mit Steffi Hebsacker im Vorfeld abgestimmt, sollte ich mich um die Betreuung der fortgeschrittenen Anfänger im Go kümmern.

Gegen 17:30 Uhr traf ich dann auf der Wewelsburg ein und hatte gerade noch genug Zeit, das Auto auszuladen und das Zimmer zusammen mit drei anderen Mädels zu beziehen, bevor es zum Abendessen ging. Das Gefühl, in der doch schon recht eingeschwoenen Truppe leicht fehl am Platz zu sein, legte sich zum Glück bereits während des anschließenden Karatetrainings und nach dem Zazen am späteren Abend blieb dann auch noch genug Zeit, sich mit einigen ausführlicher zu unterhalten und die ersten Go-Partien zu spielen.



Sensei Wolf-Dieter Wichmann 8. Dan in Aktion

Auch meine Befürchtungen, im Karatetraining nicht mitzukommen, da ich aus einer anderen Stilrichtung komme, während 90% der Anwesenden Shotokaner waren und auch traditionelles Shotokan-ryu trainiert wurde, legten sich schnell. Dank der Geduld und Hilfsbereitschaft von Sensei Wolf-Dieter Wichmann (8. Dan im Karate) fand ich mich trotz ungewohnter Stellungen und Techniken gut rein und ging auch beim Kumite und Randori (Partnerübungen und Übungskampf) nicht unter. Die Begegnung verschiedener Kampfstile war hierbei für beide Seiten immer spannend und herausfordernd

Das Zazen –

die Zen-Meditation im Sitzen – wurde ebenfalls von Wolf-Dieter-Sensei geleitet, wobei er für die Neuen unter uns auch einige einführende Hinweise gab. Meditiert wurde immer abends nach und morgens vor dem Training bzw. Essen, wobei beim morgendlichen Zen-Sitzen auch immer gemeinsam ein Sutra rezitiert wurde (für die Ungeübten gab es zum Glück Spickzettel). Für mich definitiv eine großartige Erfahrung.



Zen-Sitzen ist für Ungeübte eine echte Herausforderung

Obwohl meine Beine das lange Sitzen nicht wirklich mochten und mir ständig alle möglichen Bewegungen, Techniken und Katas (Formen) durch den Kopf gingen, fand ich zwischendurch immer mal wieder zur Ruhe und konnte die Atmosphäre und frische Luft im Turmzimmer der Burg sowie den Gesang der Vögel draußen genießen. Mit etwas Übung im Laufe des Lehrgangs wurden dann auch die Phasen der Ruhe länger.



Go wurde von den Meisten auf dem 9x9-Brett geübt

Neben Karate und Zen stand auch Go auf dem Plan, wobei das Feld von totalen Neueinsteigern bis hin zum ersten Dan reichte. Steffi Hebsacker nahm sich derer an, die die Regeln noch oder nicht mehr kannten und führte sie ins Go ein, während die fortgeschritteneren Kyu-Spieler untereinander auf dem 19x19-Brett spielten. Ich durfte das Mittelfeld aus etwa 20 Spielern betreuen, die schon einige Male Go auf der Wewelsburg gespielt hatten. Nach einem kurzen Einstiegstest, um einen Erinnerungseffekt für Bekanntes zu schaffen und mir einen Überblick zu ermöglichen, ging es dann direkt mit den ersten Partien auf dem 9x9-Brett los. Zwischendrin haben wir immer wieder Situationen aus aktuellen Spielen aufgegriffen und am Demobrett besprochen, wobei das Hauptaugenmerk auf allgemeinen Prinzipien wie `Steine verbinden/trennen` oder `zu viele Schnitte vermeiden` lag.

Samstagabend gab es dann eine große Simultanrunde, in der Steffi, ich und ein stärkerer Kyu-Spieler gegen zwölf Gegner auf dem 9x9- und dem 13x13-Brett spielten. Besonders die 13er-Partien waren spannend, vor allem wenn man selbst teils nur jeden sechsten Zug spielt. Sonntag war dann auch die Einführung fürs Spielen auf dem 13x13-Brett angesagt, nach der sich dann die meisten an ihre erste Partie auf dem größeren Brett trauten. Alle Ergebnisse wurden über den Lehrgang hinweg aufgeschrieben und am Ende nach einem Punktsystem (3P-Sieg, 2P-Jigo, 1P-Niederlage) ausgewertet, durch das besonders die fleißigen Spieler profitierten.

Zur Siegerehrung am Ende der letzten Trainingseinheit am Montag konnten sich dann Dank einer Spende des Hebsacker Verlags alle über kleine Preise freuen und die Erstplatzierten sich ein Go-Buch oder Spielset aussuchen.



Go-Einführung mit Steffi Hebsacker 2. Dan Karate, 4-Kyu Go

Neben den offiziellen Karate, Go und Zen-Parts gab es aber auch reichlich Gelegenheit für freies Spielen und Trainieren. Während sich einige Fleißige in der Trainingshalle im Turm auf ihre Gürtelprüfung am Sonntag vorbereiteten, nutzen andere die Zeit zum Pokern, Go-Spielen, Lesen, Unterhalten oder für andere Spiele. Steffi Hebsackers großes 9x9-Filz-Go-Set erfreute sich großer Beliebtheit und wurde zwischendurch von uns auch zum Wurf-Go umfunktioniert, wobei wir die Regeln nochmal überdenken sollten.



Das Filz-Go eignet sich sehr gut für gemeinsame Übungspartien

Weitere Highlights des Lehrgangs waren der Osterspaziergang bei schönstem Frühlingswetter mit gemeinsamem Kaffeetrinken am Samstag sowie der herrliche Sonnenuntergang und das Osterfeuer am Sonntag. Auch die Burg an sich, die wunderschöne Umgebung und das Museum luden zum Entdecken und Verweilen ein. Am Sonntag hatten wir dann sogar noch die Möglichkeit zu einem kurzen Training und Fotoshooting auf dem Dach unseres Trainingsturmes, auf dem es trotz des Windes durch die Sonne noch wärmer als drinnen war.

Zusammen mit den netten und interessanten Leuten und Gesprächen vor Ort, einem überaus kompetenten Meister im Budo und Zen, der angenehmen Atmosphäre, einer schönen Umgebung sowie einer guten Unterbringung und Verpflegung war es für mich definitiv ein Lehrgang (mit 'h!'), der seinen Namen verdient. Wenn irgendwie möglich, bin ich nächstes Jahr mit Sicherheit wieder dabei.

Vielen Dank an dieser Stelle nochmals an Sensei Wolf-Dieter Wichmann, an Steffi Hebsacker sowie allen anderen, die zu diesem Osterfest der etwas anderen Art beigetragen haben und von und mit denen ich so viel lernen durfte!