

Training mit Kanzmeier

Es ist ein Samstagmorgen Anfang Oktober, zehn Uhr, ich stehe ein bisschen missmutig und ein bisschen frierend in der großen Trainingshalle unseres Freundes Martin Rüttenauer herum und fluche innerlich. Warum habe ich mich bloß zu diesem Seminar angemeldet? Ich könnte jetzt gemütlich zu Hause am Frühstückstisch sitzen, mit Tee und Zeitung, und meiner samstäglichen Lieblingsbeschäftigung nachgehen: genüsslich die Zeit verträdeln. Stattdessen habe ich mich einige Wochen vorher von der Begeisterung Martin Rüttenauers über seine „Entdeckung“ anstecken lassen.

Ich interessiere mich nicht so übertrieben für Kampfkünste, aber was Martin Rüttenauer von dem „fantastischen Trainer“ Torsten Kanzmeier erzählte, stachelte auch meine Neugier an. Wenn ein so nüchterner Mensch wie Martin ins Schwärmen gerät über das, was dieser Trainer alles draufhat und Dinge erzählt, die wie „special effects“ aus einem Film klingen, da werde auch ich aufmerksam. Wäre mein Mann zum Seminartermin nicht verhindert gewesen, hätte ich ihn gehen und mir berichten lassen. Da er nun aber zu seinem großen Bedauern nicht konnte, schlug ich ihm vor, es umgekehrt zu machen. Ich würde gehen, und ihm berichten. Also meldete ich mich an.

Etliche Wochen später war meine Neugier allerdings, wie gesagt, verflogen. Ich trauerte meinem freien Samstag nach und fühlte mich im Kreis der anderen Teilnehmer ein wenig als Außenseiter: ich glaube, ich war die einzige der circa zwanzig Menschen, fast nur Männer (- und was für kräftige Exemplare darunter!-), die nicht aus der Kampfkunst-Szene kam. Ich besitze noch nicht einmal Trainingskleidung und wenn jemand mich schlagen, treten, kratzen oder beißen will, und sei es zu Übungszwecken, ergreife ich die Flucht.

Was dann kam, war allerdings eine Sensation. Torsten Kanzmeier ist der Hammer! Mich hat noch selten ein Training so begeistert wie dieses. Ich rief sofort in der Mittagspause meinen Mann an, um ihm zu sagen, wie dankbar ich bin, dass er verhindert ist, denn sonst hätte ich ja niemals an seiner Statt teilgenommen – und diese Erfahrung hätte ich tatsächlich niemals missen wollen.

Torsten Kanzmeier lehrt und demonstriert unmittelbar erfahrbar, was man alles erreichen kann, wenn man alles loslässt, nicht im starren Wollen verharret, sondern tut, keinen Widerstand bietet, sondern da ist, nicht gegen die Kräfte der Physik arbeitet, sondern mit ihnen. Er zeigt, was es auslöst, wenn man vollkommen offen – und ich habe, glaube ich, noch nie einen so authentischen, offenen Menschen getroffen wie ihn - auf Menschen zugeht. Er lehrt, wie viel mehr man erreichen kann, wenn man keinen Druck ausübt.

Was beim Seminar mit Torsten Kanzmeier passiert, ist anderen, die diese körperlichen Erfahrungen nicht gemacht haben, nur schwer zu vermitteln, es klingt alles ein bisschen trocken und nebulös, deshalb sage ich jetzt nur noch so viel: nach anderthalb Tagen Training habe ich den kräftigsten und durchtrainiertesten all dieser starken Kerle, zwei Köpfe größer als ich und zweimal meine Breite, nicht so elegant wie Torsten aber immerhin zu Boden gebracht! Mein erster Verdacht, der freundliche Mensch habe sich mir zuliebe freiwillig fallengelassen, wurde von ihm vehement bestritten. Ich war stolz wie Bolle! Es war nur eine der vielen Erfahrungen, die ich an diesem Wochenende gemacht habe, aber es war die ungewöhnlichste.

Was mir ebenfalls sehr nachdrücklich im Gedächtnis haften geblieben ist, war das unmittelbare Erleben dessen, was man als Postulat schon lange kennt: dass Beschränkungen hauptsächlich im

eigenen Geist bestehen. Es sind nicht die anderen oder die Umstände, die dich einschränken, sondern deine Glaubenssätze, beziehungsweise, der mangelnde Mut, an dich selbst zu glauben.

Wie Torsten Kanzmeier lehrt und demonstriert, das ist eine Erfahrung, die man gemacht haben muss: er ist authentisch, schräg, glaubwürdig, überzeugend, humorvoll, er ist ein messerscharfer Beobachter und er gibt umwerfend ehrliche Feedbacks, die bei den Menschen trotzdem gut ankommen, weil er gleichzeitig äußerst wertschätzend ist.

Die Prinzipien dieses Tai Chi, das Torsten Kanzmeier lehrt, und das er "Inneres Boxen" nennt, was ich ein bisschen irreführend finde, sind natürlich nicht nur auf der Ebene der Kampfkünste gültig. Man kann sie in allen zwischenmenschlichen Bereichen einsetzen. Natürlich ist völlig klar, dass man an einem Wochenende nicht lernen und erreichen kann, was sich einer in jahrzehntelanger, konstanter Arbeit erworben hat – aber ich habe seit dem ersten Seminar nicht aufgehört zu üben und mich gedanklich mit dem, was ich gelernt habe, zu beschäftigen. Was will man mehr?

Renate Dehner, Autorin

Dezember 2010