

## Wochenpost 3 - Haiku und Meisterschaft

??

Das Fischerboot sinkt  
huldvoll

Zwei Schwäne schwimmen vorbei

Sie nicken

[Haiku](#) (jap. ??; Plural: **Haiku**, auch: **Haikus**) ist eine traditionelle japanische Gedichtform, die weltweit geschätzt und nachgeahmt wird. Das **Haiku** gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt.

Haiku faszinieren mich seit je her. Die Japaner haben diese Kunst der Reduktion für sich gepachtet. Wir dürfen uns an ihr erfreuen - und vor allem: wir dürfen uns an ihr üben.

Wo liegt der Unterschied dieser Details? Wir dürfen *sie, die Kunst der Reduktion*, üben oder wir dürfen *uns* an ihr, der Kunst der Reduktion, üben? Erscheint Ihnen diese Differenzierung als unnötige Haarspalterei?

### Meisterschaft: Worin denn nur?

Wenn ich etwas übe, womöglich, um es zu beherrschen, zu meistern, richte ich meine Aufmerksamkeit auf den Gegenstand der Übung, auf die Aktivität, auf ihre Ausführung. Bei Übungen steht vor allem der Bewegungsablauf im Zentrum. Wir widmen uns dem Prozess und seinem Ergebnis, der Perfektion in der Ausübung und der Vollendung in seinem Abschluss. Wir konzentrieren uns auf die Erreichung eines Resultats.

### Früh übt sich der Meister

Übe ich **mich** jedoch an etwas – wie zum Beispiel am Haiku und an der Kunst der Reduktion, liegt die Betonung nach meinem Verständnis darauf, dass ich **mich** übe, mich diszipliniere, mich anstrenge. Ich konzentriere mich auf mich selbst und darauf, was der Übungsablauf in mir auslöst, ob ich die Unterscheidungen in der Ausführung spüre, welche Gedanken oder Gefühle sie in mir auslösen, wo sie in mir stattfinden.

Ich – zumindest wirklich ich – aktiviere damit vor allem mein Körpergedächtnis. Nun bin ich sowieso ein taktile und haptischer Mensch, der bei jeder Gelegenheit Gänsehaut bekommt und sich selbst spürt, der alles anfasst und mit den Händen spricht.

### **Somatische Marker als Anker**

Ich übe *mich*. Das ist das Geheimnis. Fühlig? Nein. Dieses „Was macht das mit dir oder mir?“ ist nicht meine Welt. Viel konkreter geht es darum, das eigene Wachstum wahrzunehmen. Im Zentrum steht der beobachtbare Entwicklungsprozess, wenn wir mentale und physische Anker setzen. Im Mentaltraining wurden wir darauf getrimmt, positive somatische Marker zu identifizieren und sie später gezielt mit Bildern zu verknüpfen, um sie auf Kommando abrufen zu können. Einmal ganz davon abgesehen, dass es mich eine Ewigkeit gekostet hat, somatische Marker als Konzept zu verstehen, war mir dann rasch deutlich: Ja. Diese Ankerübungen hinterlassen etwas, das ich nicht so leicht wieder vergesse und das ich sofort in mir mit anderen Lernschritten vernetze. Beim frühen Üben setze ich also auf mein Körpergedächtnis.

### **A rising tide lifts all boats**

Wenn ich mich jedoch an ihr - der Aktivität, ihrer Meisterung, ihrer Vollendung - übe, besteht die hohe Chance, dass ich mich insgesamt steigern, dass sich das Lernen einer einzigen Bewegung oder Bewegungsfolge auf mein gesamtes Wachstum überträgt. Meistere ich mein Lernen, steigere ich meine Kompetenz im Allgemeinen. Das Ringen um Meisterschaft - egal welcher Disziplin - aktiviert weitere Kompetenzen: meine Aufmerksamkeit auf den Moment schafft neue neuronale Verknüpfungen.

### **Winzige Perfektion**

Im Klavierunterricht traktiert mich mein geduldiger, pädagogisch hervorragender Lehrer damit, winzige Passagen zu üben und sowohl den Bewegungsablauf, die Handhaltung, die Fingerkrümmung, die Muskelspannung der Finger, der Unterarme, und gleichzeitig die Lockerheit der Handgelenke zu kontrollieren. Nervenaufreibend und am Anfang einfach unmöglich. Dieser Weg zu einer Winzigkeit von Perfektion – so quälend und mühselig er mir zu Beginn vorkam -, entwickelte sich dann fast wie ein Mantra zum richtigen Ansatz: Beherrsche einen Finger, und du beherrscht bald deine Hand.

### **Meditation zur Meisterschaft**

In der Meditation begegnen wir wieder diesem Ansatz, die Meisterschaft über ganz wenig zu erringen, indem wir uns nur auf uns selbst fokussieren: Unsere Gedanken oder die Abwesenheit von Gedanken, die Leere oder die Stille in uns, unseren Atem. Wenn uns schließlich 2-3 wirklich bewusste Atemzüge gelingen, waren Geist, Körper, Seele – alle drei Ebenen – gefordert: Reduktion als Ausgangspunkt für unbedingten Fokus. Voller Einsatz für eine Winzigkeit.

### **Auf den Punkt**

Das Haiku – das kürzeste Gedicht der Welt, 5-7-5: Beim Haiku geht es um wenig. Das Wenige heißt Meisterschaft.