

## 23.+24.03.2019 in Elmshorn: Seitei-lai - Eine Verabredung mit sich selbst.

„Ihr habt eine Verabredung mit Euch selbst!“ So begrüßte Karl-Heinz Lübcke, 7. Dan Kyoshi, die Teilnehmer in Elmshorn. Im Laufe des Lehrgangs wurde dann deutlich, was es damit auf sich hatte. Natürlich standen zunächst die technischen Abläufe der Kata im Fokus. Schnell wurde jedoch klar, dass es deutlich darüber hinausgehen sollte. Denn die Kata beginnt, schon bevor das Schwert gelöst wird, und endet nicht mit dem Noto.



„Gebt nicht auf!“ war dann ein weiterer Hinweis, der letztlich zum Ki-Ken-Tai-Ichi hinführen sollte. Durchgehende Achtsamkeit, die Kata trotz unterschiedlicher Geschwindigkeiten im Fluss zu halten, das richtige Timing, das Richtige zusammen zu bringen, all dies forderte mehr als technische Präzision. In dieser Weise wurden 10 der 12 Formen der Seitei-lai (oder auch ZenKenRen-lai genannt) thematisiert und immer wieder auf das Leitthema zurückgebracht. Diese Art, zu arbeiten, ging sehr in die Tiefe, sodass sich alle Teilnehmer über die Fürsorge der Elmshorner freuten. Auch die angenehme Atmosphäre im Dojo und das gelöste Abendessen trugen zu einem erfolgreichen und ergiebigen Lehrgang bei, sodass sich ein aufrichtiger Dank an die Ausrichter und den Lehrgangsleiter richtet.

