

Eigentlich wollte ich immer schon dieses Buch schreiben, aber Autoren und Lektoren empfahlen mir, mit einem Sachbuch zu beginnen, das Inhalte wissenschaftlich und gut aufbereitet wiedergibt.

Ich habe mich dagegen entschieden, da ich meiner Linie treu bleiben und den Leser eher etwas spüren lassen möchte, als fachliche Inhalte wiederzugeben.

Die folgende Geschichte erzählt von meiner langen Reise nach Neuseeland und zu den Ureinwohnern, die mich fasziniert und inspiriert haben. Sie führt uns zu Menschen, die mich Traditionen lehrten und damit eine Verbindung zu ihnen herstellten, die noch heute fest verankert ist. Ihre Namen habe ich verändert.

Aus den Inspirationen verschiedener maorischer Traditionen und denen der Kampfkunst entwickelte sich ein Sportprogramm, das sich erfolgreich in Europa verbreitet. Gerechnet habe ich damit nie.

Diese Geschichte ist wirklich passiert, ist nicht trocken, sondern sie steckt voller Emotionen.

Ich lade Sie ein in meine Gefühlswelt und möchte Sie einige Momente aus Ihrem Alltag entführen.

Ich wünsche viel Freude dabei.

Ihr Bernhard Jakszt

Die verwendeten maorischen Begriffe werden im Anhang in chronologischer Reihenfolge erklärt.

Für Linus.

Bernhard Jakszt

Ein Krieger sein

Eine Reise nach Neuseeland
und die Entstehung eines
erfolgreichen Sportprogramms

© 2013 Bernhard Jakszt

1. Auflage

Umschlaggestaltung, Illustration: Bernhard Jakszt

Lektorat: Ingeborg Jakszt- Dettke

Vorwort: Frank Klinkert, baldleben GbR

Verlag: Selbstverlag

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort von Frank Klinkert

... dieses irre Gefühl, wenn der Raum, durchzogen von einer fast mystischen Atmosphäre und voll von vibrierender Luft, sich scheinbar in eine Wolke verwandelt. Eine Wolke, auf der uns eine sichtbar gewordene Kraft zusammenhält. Schau Dir diese Kraft an, diese Körper, die vor Anspannung nur so strotzen, schau in die glänzenden Augen, in die Gesichter voller Konzentration und dann...

›AROHÄ – ein Gruppenfitnesskurs im $\frac{3}{4}$ Takt, für alle Teilnehmer, die sich gern nach Musik bewegen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig‹.

Das konnte nur ein riesiger Spaß werden. Ein paar Gleichgesinnte, die zu einer coolen Musik im Kreis tanzten. So oder so ähnlich musste es sein dieses AROHÄ, dachte ich, nachdem ich aus den gefühlten 300 für mich gebuchten Veranstaltungen genau EINE gefunden hatte, von deren Inhalt ich bislang so überhaupt noch nichts gehört hatte.

Frankfurt- prall gefüllter, riesiger Kursraum- Musik beginnt- Mann betritt die Bühne- Stille- Musik wird lauter- knisternde Atmosphäre und alles begann mit einem tiefen Einatmen.

Vom ersten Ton der Musik an fühlte ich mich wie in einen Bann gezogen, wollte jede einzelne Bewegung spüren, fasziniert von der Kraft und der Sanftheit, die der Mann dort oben auf der Bühne ausstrahlte. Ich folgte den Bewegungen so gut ich konnte, bemerkte nicht einmal, wie die Zeit verflog.

Ich wollte meine Gefühle nach dieser Stunde erst einmal ordnen, wollte nachdenken, ob es mir peinlich sein sollte, dass es mir eher selten gelang, auf der gleichen Seite zu sein wie die anderen Teilnehmer, oder ob ich mich einfach daran erfreuen sollte, dass ich gerade eine Kursstunde miterleben durfte, wie ich sie vorher noch nie erlebt hatte.

Zum Nachdenken kam ich nicht, hatte das Glück, mit dem Mann von der Bühne sprechen zu dürfen. Dieses Gespräch mit

Bernhard sollte richtungweisend sein, plötzlich sah ich es deutlich vor meinen Augen- ich werde AROHA Trainer.

In den kommenden Wochen, Monaten und inzwischen nun schon Jahren lernte ich nicht nur AROHA besser kennen, sondern vor allem die Philosophie die hinter diesen inspirierenden Bewegungen im $\frac{3}{4}$ Takt steckt.

Mich faszinierten die einfachen, nachvollziehbaren, kraftvollen und entspannenden Bewegungen nach einer fast geheimnisvollen Musik vom ersten Tag an, aber nie hätte ich erwartet, was daraus einmal werden könnte, hatte keinen Schimmer von den Hintergründen und der wunderbaren Geschichte der Entstehung von AROHA.

...die Ruhe, die Harmonie, die leichten Bewegungen. Einfach traumhaft, wie sich der Raum binnen einer Stunde von einem einfachen Kursraum zur Arena und dann wieder in einen Entspannungstempel verwandeln kann.

Ich danke dem Erfinder und Entwickler von AROHA, Bernhard Jakszt, von Herzen dafür, dass er unzähligen Menschen dieses einmalige Erlebnis einer außergewöhnlich schönen Bewegungsform nach inspirierender Musik ermöglicht. Keine Millionen von Sponsoren, keine Abhängigkeiten von ausschließlich kommerziell arbeitenden Vereinigungen, alles ›Made in EIGENHÄNDIG‹, das hat Einmaligkeitscharakter.

Ich bin überzeugt davon und wünsche Bernhard und dem Team, dass das Fundament des stetig gewachsenen Erfolges der zurückliegenden 10 Jahre stabil genug ist, um AROHA eines Tages bis an die Spitze der Gruppenfitnesskurse zu tragen. Ich bin stolz darauf, dass ich einen kleinen Beitrag dazu leisten darf.

Frank Klinkert

Prolog



KRIEGERINNEN UND KRIEGER

Ich stehe auf der Bühne und vor mir die vielen Menschen, die sich mit mir im Rhythmus bewegen.

Die Kraft strömt durch meinen Körper und immer mehr kribbelt es auf meiner Haut. Für 8 Wiederholungen im Takt der Musik ist jede Faser meines Körpers angespannt, um sie dann wieder loszulassen und die Entspannung zu spüren.

Ich bewege mich weich in den Grundschrift hinein, ein Fuß nach rechts und wieder zurück, ein Fuß links und wieder zurück. Dabei bringe ich meinen Unterarm vor meinem Körper in Stellung, gerade so, als würde ich ein Schild vor mir tragen, halte es fest und schütze mich.

Dann wieder lasse ich einfach los und öffne sanft einen imaginären Vorhang, stelle mir vor, wie ich dahin schwebe.

Die speziell komponierte Musik hilft mir in die Bewegungen und versetzt mich in eine Stimmung, noch mehr von meiner Kraft sichtbar machen zu wollen, merke nicht einmal, wie sich mein Gesicht zu Grimassen verzieht.

Die Komposition füllt mich auf mit Emotionen und streichelt meine Seele. Alles geht wie von selbst, dem Zeitgefühl enteilt.

Die Teilnehmer schauen mich jetzt direkt an. In den Augen sehe ich eine Veränderung, lese in ihnen mehr Sicherheit und Überzeugung, mehr Mut und Leidenschaft. Es kommt mir vor, als würden sie sicherer und überzeugter darin sein, welche Kraft in ihrem Körper und Geist schlummert.

In der Einfachheit der Bewegungen verlieren wir uns mehr und mehr. Alle Äußerlichkeiten, ob es die Kleidung ist, die wir tragen, ob wir uns zu dick, zu dünn oder zu alt fühlen, werden nach hinten gedrängt und Platz dafür geschaffen, uns nur noch auf uns selbst zu konzentrieren.

Ich bin überwältigt von all den vielen Frauen und Männern, die für mich faszinierend aussehen, wie sie sich individuell bewegen und ihre Kraft zum Ausdruck bringen.

Noch einmal durchlaufen wir den Ablauf der Bewegungen. Anweisungen sind gar nicht mehr notwendig. Mit unbändiger Faszination und Leidenschaft atmen sie explosiv aus, fühlen sich für diese eine Stunde wie Kriegerinnen und Krieger.

Und für das allerletzte Mal haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht: Unsere Anstrengungen, unseren Ausdruck und unseren Atem schenken wir jemandem, der uns sehr nahesteht, geben ihr oder ihm für diesen Moment alles, was in uns steckt.

Und nach der letzten Bewegung sind plötzlich alle ganz still und genießen diese Ruhe und dieses besondere Gefühl, das sich durch den gesamten Körper zieht, dieses Gefühl von Entspannung, das nach den vielen kraftvollen Bewegungen noch intensiver wahrgenommen werden kann. Dieses Gefühl von Freude und Stolz, das sich langsam befreit.

Ich stehe da, in unserer finalen Pose und hätte noch ewig verharren können, lasse mich in ihren Beifall einfach fallen, würde den Applaus gerne zurückgeben. Denn sie sind es, die die Philosophie von Aroha* weitergetragen haben, die mich darin unterstützt haben, nicht aufzugeben und an dem Traum festzuhalten, etwas Neues zu kreieren: Ein neues Ausdauerprogramm, das den Geist stärkt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Ein Training, an dem jede Frau und jeder Mann teilnehmen kann, egal in welchem Alter oder Fitnessniveau. Dass es irgendwann einmal so erfolgreich sein würde, daran habe ich lange nicht geglaubt.

Die Entstehung von Aroha ist einfach passiert, ohne dass ich mich auch nur im Geringsten darum gekümmert habe, welche anderen Programme auf dem Fitnessmarkt existieren. Ich habe mich hauptsächlich auf mein Gefühl verlassen.

Es gab viele Menschen, die mich dabei unterstützt haben- aber, das, was dieses Sportprogramm ausmacht, ist eher aus den Tiefen meiner Seele entstanden.

Ja, Aroha hat viel mit dem Spüren von Bewegungen zu tun und auch damit, wie sie sich auf uns auswirken. Es war ein langer und steiniger Weg bis hierher.

Umgeben von der Natur und den vielen Menschen, die an diesem Tag zu der großen Aroha Veranstaltung gekommen sind, schweiften meine Gedanken viele Jahre zurück an den Ort, wo ich inspiriert wurde und meine Seele heilen konnte, wo alles begann...

HAERE MAI*



NEUSEELAND 1995

Eine lange Weile stand ich schon mit Anja auf einer großen Wiese und wartete. Sonst war kein Mensch zu sehen. Auf meinem Körper kribbelte es. Was wird gleich passieren? Die Blätter raschelten ihre Melodie, die Vögel sangen ihre Lieder.

Die Wolken hatten sich dicht zusammen gezogen und nahmen dem Himmel die letzte Farbe. Der Regen nieselte leicht auf uns herab. Meine nackten Füße spürten das weiche und nasse Gras.

Wir sagten kein Wort und starrten nur auf das Wharenuï*, ein kleines Holzhaus, das etwa 50 Schritte entfernt war. Es war mit ungewöhnlichen Schnitzereien verziert.

Eine maorische Frau tauchte davor auf. Sie blieb regungslos stehen. Trotz der Entfernung konnte ich einen schmerzhaften Ausdruck in ihrem Gesicht erkennen.

Unbewusst hielt ich den Atem an.

Wie eine Raubkatze machte die Frau ein paar Schritte auf uns zu, langsam und kontrolliert. Dabei ließ sie ihre Hände zittern, wie Blätter im Wind. Sie blieb stehen, streckte sich in die Höhe und riss die Augen auf, sodass sie heraustraten.

Und ihr Gesang begann, erst ganz leise, wurde lauter und lauter. Ich hörte ihre Worte, verstand sie nicht, aber sie trafen mich dort, wo ich schutzlos war. Dann wiederholte sie zwei Worte immer wieder:

»Haere Mai*, Haere Mai*!«

Ich konnte meine Gefühle nicht fassen. Mit welcher Kraft und Schönheit in ihrer Stimme und in ihren Bewegungen sie Schmerz und Trauer zum Ausdruck brachte! Ihr Gesang wie ein Wehklagen.

Wie ich schon wusste, holte sie sich die Seelen ihrer und meiner Vorfahren an diesen Platz zurück, um sie zu ehren und um sie um Erlaubnis zu bitten, Fremden Zugang gewähren zu dürfen.

Ich drückte Anjas Hand fest zusammen, wehrte mich mit aller Kraft, aber meine Augen füllten sich mit Tränen. Wollte sie da weg haben und ließ sie dann doch gewähren. Wehrlos.

Glücklicherweise vermischten sie sich mit den Regentropfen, verwischten alle Beweise meiner Schwäche.

Wir blieben vor ihr stehen. Dann war sie still und lächelte uns mit einem breiten Grinsen an.

Sie hieß uns willkommen in der Welt der Maori, wie schon ihre Vorfahren vor langen Zeiten Fremde mit diesem Ritual begrüßten- mit ihrem Powhiri*.

Ihre Stimme war wieder normal. »Haere mai, Anja! Haere mai, Bernhard! Welcome to Aotearoa*.«

Ich wischte mir über das Gesicht, und wir traten ein in ihre Welt...

Ein Krieger sein

126 Seiten, Hardcover

14,90 Euro.

Erhältlich über den Aroha Online Shop (klicken):

http://www.aroha-academy-shop.com/shop/article_75/Aroha-Buch%3A%22Ein-Krieger-sein%22.html?sessid=AdS7xem7HZWxm9vKprm5HLDyvmljojN3SgKjXpjfM7Hwtwb42VOK8T29VJSELMJP&shop_param=cid%3D19%26aid%3D75%26