

## Eine außerkörperliche Erfahrung

von Deva

### Die Europameisterschaften der Herren

#### Kampf:

Es waren noch 1,5 Minuten zu kämpfen und ich führte diesen Kampf mit einer zweithöchsten Bewertung. Ich spürte, dass, wenn ich mich weiterhin konzentriere, dann gewinne ich diesen Kampf. Und die anderen kommenden Gegner würden nicht so schwer sein. Dann wäre ich Europameister und sicherlich der Favorit für die Olympiade im nächsten Jahr.

Wir bewegten uns in Richtung einer Bankposition in der Bodenlage und ich weiß noch, dass ich mich selbst daran hindern wollte, das zu tun, weil ich ja wusste, dass ich in dieser Körperlage den Kampf verlieren könnte.

Ich wusste es, aber ich steuerte mich dahin. Ich verringerte meinen Kraft- und Konzentrationspegel vielleicht um ein halbes Prozent, was ich überhaupt nicht tun wollte, es aber trotzdem tat. Keine Ahnung warum. Ich weiß es nicht. Ich hab's einfach gemacht. Ich habe es einfach gemacht. Oder ES hat es gemacht. Ich weiß nicht. Ich weiß, dass mein Körper sich so bewegt hat, wie mein Verstand, das nicht wollte. Das weiß ich. Mehr nicht.

Die Auswirkungen davon waren entscheidend. Das solch eine minimale Veränderung der inneren Einstellung so eine Tragweite haben kann, das hätte ich nicht für möglich gehalten. Das war erstaunlich.

Wir gelangten in die Bankposition und ich spürte im selben Moment, welche enorme Kontrolle der Russe über mich gewinnen würde, wenn ich nicht schleunigst aus der Positionsfalle herauskommen würde.

Für mich gab es in diesem Augenblick zwei Möglichkeiten:

#### 1. Möglichkeit:

Rolle ich mich nach rechts, besteht die Aussicht auf Gewinn. Das hieße nicht, dass ich gewinne, aber mit kluger Vorgehensweise und ein bisschen Unachtsamkeit des Gegners und Glück meinerseits und mit dem Einsatz meiner taktischen – und meiner Bewegungsintelligenz wäre das machbar.

Wir hielten uns nah am Mattenrand auf und der Kampf würde unterbrochen werden, wenn wir beide außerhalb des Mattenrandes wären. Das wäre die eine Möglichkeit.

#### 2. Möglichkeit:

Rolle ich mich nach links, dann verliere ich diesen Kampf eindeutig. Da gab es auch keine Ungewissheit. Kein Schwanken und keinen Ausweg. Das war klar.

*Ohne zu zögern, richtete ich meine Energie in die rechte Richtung  
und fing an schrittweise zum Mattenrand zu gelangen,*

*was Erfolg heißen würde.*

*Ich bewegte mich in die rechte Richtung, was ich dachte zu tun,.....*

*.....aber irgendetwas ist da anders.*

*Irgendetwas läuft anders.*

*Ich bewege mich gar nicht nach rechts.*

*Ich denke, dass ich das tue, aber ich mache es gar nicht.*

*Wie kommt das denn?*

*Mein Körper bewegte sich nach links und ich*

*konnte nichts dagegen tun. Wieso das?*

*Ich verstand das nicht.*

Während ich meinem gesamten Bewegungs- und Gedankenschauspiel zuschaue, nehme ich zugleich meine Irritation wahr. Ich weiß nicht was mit mir passiert.

Ich nehme wahr, wie mein Körper etwas völlig anderes tut als das, was ich vor hatte. Mein Körper bewegt sich einfach nach links, aber da will ich ja gar nicht hin.

Es entsteht eine Kluft.

Eine Kluft zwischen dem, was mein Körper real tut ohne das mein Denken meinem Körper sagen kann, was er tun sollte. Mein Körper tut das, was er tut. Unbeeinflussbar von meinem Denken.

Mein Denken erdenkt sich eine Handlung, die real in mir abläuft, aber nicht sichtbar nach außen erscheint. Ich nehme wahr, wie ein zweiter Körper sich nach rechts bewegt, er aber nicht der Körper ist, der gerade auf der Matte steht, kämpft und spürt und seine Kraft einsetzt, um zu gewinnen.

Doch beide sind da.

Der Körper, der nach rechts geht, der könnte mit Glück gewinnen. Der Körper, der nach links geht, der wird klar verlieren.

Der rechts geht, ist der Gedankenkörper, der links geht, ist der Fleischkörper.

Ich schaue beiden zu und bin erstaunt, was da mit mir und in mir passiert.

Mein realer Körper kämpft gegen das Verlieren an, obwohl ich auch als Beobachtender weiß, dass mein realer Körper den Kampf schon verloren hat. Es sei denn, es würde ein Wunder geschehen, was nicht danach aussah.

Mein Gedanken-Körper, der sich feinstofflicher anfühlte, bewegte sich langsam in Richtung Mattenrand und dachte klar daran, gewinnen zu wollen.

Mein Realkörper verliert und mein Gedankenkörper gewinnt. Was für eine Aufspaltung.

Das Kampfgeschehen dauerte noch ungefähr 30-45 Sekunden. Und in dieser Zeit sah ich beide Körper in entgegengesetzten Richtungen sich bewegen. Beide Körper fühlten sich unterschiedlich an.

Mein Fleischkörper war weich, kraftvoll und beweglich. Ich konnte durch ihn durchsehen, obwohl in ihm eine milchige, nebelige Substanz schimmerte. Ich nahm alle Kraftanstrengungen und Widerstände wahr und trotzdem hatte ich ein unglaubliches leichtes Körperempfinden. So als wäre ich nicht im Körper, obwohl ich genau körperlich differenzieren konnte, was im Kampf passierte. Mein Fleischkörper ging nach links seinem Verlieren entgegen.

Mein Gedankenkörper war in seiner Körperkontur mit einer fetten, schwarzen Linie abgezeichnet, die teilweise unsichtbar war. Der Gedankenkörper war im Innen fast völlig durchsichtig. Er hatte schwach sichtbare, graue Schlieren. Seine Bewegungen kamen aus dem Nichts, ruckartig, stakkatohaft, kraftvoll, schnell und waren zugleich sehr fein. Unablässig kroch der Gedankenkörper weiter, denn er wollte gewinnen.

Die Gleichzeitigkeit der Rollbewegungen des Fleischkörpers nach links und des Gedankenkörpers nach rechts war perfekt aufeinander abgestimmt.

Die beiden Körperformen waren in ihrer Struktur ähnlich, doch in ihrem Ausdruck unterschiedlich.

Der Russe ließ keine Lücke mehr frei, aus der ich schlüpfen, entweichen konnte. Schrittweise taste er sich zum Armhebel vor. Er behielt die volle Kontrolle über mich. Das war perfekt, wie er das machte.

Mein Fleischkörper hielt weiterhin den Widerstand aufrecht.

Mein Beobachter sah dem ganzen zu und ihm war das Ende klar. Mein Beobachter beobachtete auch den Gedankenkörper, der sich weiter darum bemühte, den Kampf doch noch zu gewinnen.

Wie absurd das Ganze ist und war.

Ich kämpfe und weiß, dass ich in ungefähr 30 Sekunden verlieren werde.

Ich spüre meinen Fleischkörper und wie er sich anfühlt, bewegt, empfindet, wahrnimmt, sich komplett fühlt und sich schrittweise dem Verlieren hin zu bewegt und ihm das auch völlig klar ist.

Ich sehe meinen Gedankenkörper, wie er sich abringt, wie er verzweifelt weiter kämpft, obwohl ihm das Ende auch schon klar ist, er aber noch immer auf eine Veränderung hofft. Und er solange noch hofft, bis das Ende schließlich eindeutig ist.

Der Russe zieht an meinem Arm und macht ihn immer länger, bis mein Arm in Streckung kommt. Jetzt dauerte es nicht mehr lange. Der Schmerz war schon zu spüren. Mein Gedankenkörper kämpfte auch noch an dieser Stelle weiter. Unglaublich!!

Ich klopfte zum Zeichen der Aufgabe zweimal auf die Judomatte.

Mein Fleischkörper lag ausgestreckt am Boden und war traurig und erfreut zugleich, dass der Kampf zu Ende war.

Mein Gedankenkörper lag außerhalb der Judokampfzone und hätte eigentlich gewonnen. Hier wurde ihm deutlich, das auch er verloren hatte, was für ihn noch immer unbegreifbar und uneinsichtig war. Er wollte einfach nicht verlieren.

Mein Beobachter sah beide auf dem Boden liegen.

Der Fleischkörper wirkte ruhig, traurig und erlöst. Endlich war auch der Druck vorbei.

Der Gedankenkörper wirkte ärgerlich, verzweifelt, unruhig und die Tatsache nicht akzeptierend, dass der Kampf verloren war.

Mein Beobachter sah sie beide aufstehen und zum Ausgangspunkt zurück gehen, um sich vom Gegner zu verabschieden. Am Verabschiedungspunkt waren meine beiden Körper wieder vereint.

Der Kampf war vorbei.

Und vorbei war auch meine Judolaufbahn. Das spürte ich überdeutlich, wollte es natürlich noch nicht wahrhaben.

Aber meine Judozeit war hiermit zu Ende.

Alles war vorbei..... und das Neue fing dann irgendwie an.

Ich machte einfach weiter im Leben.