

Von der Konzentration zur Motivation.

Wer ins Enver Duman Taekwondo-Zentrum kommt und „nur“ den harten Kampf sucht, ist hier fehl am Platz. Das Training bei Enver Duman ist anders. Denken und bewegen ist das Motto des Systems – und die Konzentration auf sich selbst, auf die eigenen Bewegungsabläufe.

Zunächst ist wichtig, bei sich selbst anzufangen und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele im Gleichklang zu halten. Seit 20 Jahren habe ich mich bemüht, meinen Sport und meine Philosophie vorzuleben und meine Schüler zu begleiten“, so Enver Duman über sein System. Bescheiden hingegen ist der Umgang mit seinem Erfolg. Zahlreiche große Pokale zieren das Sportzentrum, doch ist dem Träger des 4. Dans – und Ehrenmitglied des größten Taekwondo-Verbandes in Korea – eher unwichtig. Wichtig ist ihm die Philosophie des von ihm entwickelten Systems.

„Viele Menschen möchten anders sein, etwas anderes darstellen als sie sind. Dabei vergessen sie oft das eigene selbst und verleugnen es sogar. Ich trainiere vor einer großen Spiegelwand und erlebe es häufig, die Schüler sich einfach nicht trauen, sich selbst zu beobachten. Sie schauen, was die anderen machen, wie die Mitschüler sich bewegen,



Enver und Katharina Duman in Lübeck

was sie schon können. Dabei verlieren sie Konzentration auf die eigenen Bewegungsabläufe. Die Folge ist, dass sie glauben, zu versagen oder sich minderwertig zu fühlen.“

Wer bei Enver Duman trainiert, muss aber den Blick in den Spiegel wagen und sich selbst entdecken. Denn: Nur wer sich mit sich selbst auseinandersetzt; wer über sich selbst nachdenkt, über sich selbst Gedanken macht, kann zu einem Wissen um das eigene Sein, gelangen, daraus Kraft und Motivation schöpfen. Niemand sollte nur das tun, was „nötig“ ist, sondern sich daran erinnern, was er tun will, wenn das innere Feuer, die eigene Leidenschaft brennt. Jeder ist viel mehr als der Sklave seiner eigenen Pflicht. Wer seinen eigenen unverwechselbaren Weg gehen will, kommt um die

Reise ins eigene „Ich“ nicht herum und wer ganz bei sich ist, der findet auch

den Weg über sich hinaus und lebt in einem lebendigen Gleichgewicht mit Anderen und mit der Welt um ihn herum!

Diese Motivation macht das Training bei Enver Duman so einzigartig und zu etwas ganz Besonderem. Durch die hohe Konzentration vergeht die Zeit wie im Flug, körperliche Anstrengung hält die Waage zwischen Spannung und Entspannung. In einer einzigen Trainingsstunde spürt man bereits eine Veränderung – ja das kann auch ich lernen, egal wer ich bin, ob sportlich, ob dick oder dünn – bei Enver Duman bin nur ich wichtig! Das ist das Einzige was zählt und ganz viel Spaß macht!