

# JAN (LARS) MERZ

17.03.1987

## Hobbies

Kann man Karate noch zu Hobbys zählen?  
Ansonsten sicher alle anderen Sportarten wie Eishockey, Squash, Laufen  
Fasnacht, Guggenmusik seit 2004, Freunde, Ausgang, Jassen, Poker, Sport

## Beruf

Gelernter Elektromonteur, und jetzt Berufsmatura mit dem Ziel via PHZ zum  
Sekundarlehrer.

## Trainingsbeginn

April 1994

## Welche Kushido-Elemente beeinflussen mein Leben positiv?

Durch die Disziplin im Training lernt man still und gehorsam zu sein, was mir heute kühles Denken  
und Gelassenheit gibt. Fitness ist weiterhin ein ganz wesentlicher Punkt.  
Das Arbeiten mit meinem Körper und die Schmerzengrenze zu erreichen, zeigt mir das ich etwas  
in der Hand habe, Dinge zu (ver)ändern. Dadurch folgt Selbstsicherheit und der Glaube ans Gute.  
Ich bin ein grosser Optimist geworden und kann meist im Hier und Jetzt leben, was mich zu einem  
lebensfrohen Menschen macht.

## Höhepunkt meiner Kushido Laufbahn

Im ganzen Leben gibt es Hochs und Tiefs, genau so verläuft auch meine Kushido Laufbahn! Dabei  
sind die Krisen und unmotivierte Abschnitte genau so wichtig wie die Highlights. Rückblickend gibt  
es 3 ganz grosse: Am 28. Juli 2001 habe ich im Wettkampf den 3. Rang erreicht, was eine grosse  
Motivationspritze war! Was mich aber am meisten geprägt hat ist der Unterricht bei den Pre-  
Kushidos. Als ich zum ersten Mal vorne stand und bei einem Training assistierte betraten auch  
einige Neue Schüler das Dojo. Unterdessen ist von Ihnen nur noch Lara Felber, die unterdessen  
den orangen Gurt besitzt bei uns. Bei ihrer Entwicklung von Anfang an bei zu sein ist immer wieder  
ein gutes Gefühl. Mein letzter Höhepunkt ist sicherlich der 19. Dezember 2008, wo mir der  
schwarze Gürtel verliehen wurde.

## Warum bin ich immer noch dabei?

Weil ich noch keinen Grund gefunden habe um aufzuhören!

Mir gefällt die Geschichte mit dem Eintauchen in das Meer, es ist nicht wichtig wo man eintaucht und etwas sucht, man „muss“ um den Grund zu sehen sich für  
eine Sache entscheiden und mit tauchen beginnen. Im Kushido habe ich gesehen, wie es ist wenn man anfängt in die Tiefen des Lebens, Körpers und des  
Geistes einzutauchen. Und je weiter ich tauche desto mehr interessante Dinge entdecke ich.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Familie. Mir ist bewusst geworden, dass wir im Kushido eine grosse Familie sind. Ich habe viele Freunde gefunden und ich  
kann jetzt zurück geben was ich als kleiner Junge auch von euch bekommen habe. Es ist nämlich schon so: Shihan Paul und Juanita kennen mich seit ich 7 bin,  
15 Jahre! Nebst meinen Eltern hat mich niemand auf einem so langen Weg begleitet.

