

Obwohl Wing Tsun schnell zu erlernen ist, bedeutet das Training lebenslanges Lernen

Weibliche Seele

Profis dieser asiatischen Kampfkunst können blind kämpfen, dabei erfahren sie, wo sich der Gegner sich befindet.

VON MELANIE OTTO

Köln- Im Hintergrund des lichtdurchfluteten Raumes läuft ruhige, asiatische Musik, von der Decke hängt ein langer, roter Sandsack herab. Plötzlich fliegen Fäuste durch die Luft und schnelle, kurze Tritte suchen das Schienbein des Gegners. Christian Pape und Ulf Zibis kämpfen wortlos. Die beiden trainieren in der Kampfsportschule Kamehaus bis zu dreimal wöchentlich Wing Tsun, eine südkinesische Kampfkunst, die sich als reine Selbstverteidigung versteht und ihren Schülern mehr Sicherheit geben möchte. „Ich wäre früher vor jeder körperlichen Auseinandersetzung mit irgend jemandem abgehauen. Heute kann ich standhalten und besser reagieren. Ich kann auch mal, wenn mir einer blöd kommt, sagen: »Hey, stopp mal, jetzt ist Schluss,« und das konnte ich früher nicht“, erklärt der 45-jährige Software-Ingenieur Zibis sein verbessertes Selbstwertgefühl, das er durch diese Sportart bekommen hat. Dabei spielt die eigene Muskelkraft im Wing Tsun eine untergeordnete Rolle. Es lehrt vielmehr, die Kraft des Gegners auszunutzen, um diese dann gegen ihn selbst zu wenden. Wer die Techniken beherrscht, der kann auch als körperlich schwacher Mensch einen stärkeren Gegner bezwingen. Ein Grund, warum sich die Kampfkunst auch hervorragend als Selbstverteidigungsform für Frauen eignet. Folgt man der Legende, so wurde Wing Tsun sogar von einer Frau entwickelt: Vor über 250 Jahren hörte eine buddhistische Nonne aus dem Shaolin Tempel von einer schönen Tochter, die einem Schläger zur Heirat versprochen wurde. Um sie zu schützen, lehrte die Nonne dem Mädchen die Techniken ihrer eigens entworfenen Kampfkunst, die es auch Schwächeren ermöglicht, sich zu verteidigen. Tatsächlich besiegte die junge Frau in einem Kampf den Schläger, der daraufhin mit gebeugtem Haupt davon zog. Das Mädchen hieß „Yim Wing

Tsun“ (schöner Frühling) und gab der Kampfkunst ihren Namen. „Es ist sehr bezeichnend für Wing Tsun, dass es von einer Frau entwickelt wurde. Dieses Weiche sehe ich in der Nachgiebigkeit, die in dieses System eingebaut wurde. Das ist wie beim Stierkampf, man schlägt den Stier nicht weg, weil der stärker ist, man lässt den Stier vorbeigehen und schlägt dann von der Seite zu“, erklärt der Leiter und Lehrer

des Kamehaus, Oliver Gross, der selbst seit 16 Jahren Wing Tsun betreibt und unter anderem an der Sporthochschule in Peking ausgebildet wurde. Charakteristisch für diese Kampfkunst ist zudem, dass sie auf dem Prinzip „Weniger ist mehr“ basiert, sich auf das Wesentliche beschränkt. Das beeindruckt den 30-jährigen Pape besonders: „Es geht hier nicht um schöne Bewegungen, sondern nur um Techniken, die funktionieren, aber das finde ich persönlich halt schön.“ Denn wer akrobatische Einlagen, bühnenreife Techniken und ballettartige

Tritte zum Kopf des Gegners sucht, wird diese im Wing Tsun nicht finden. Es existieren nur wenige Trittechniken, getreten wird maximal bis Hüfthöhe und immer auf dem direkten und schnellsten Weg. Nicht die Ästhetik, sondern die Effektivität steht im Vordergrund. „Wing Tsun ist dafür bekannt, dass es funktioniert, deshalb machen es auch Polizei und FBI. In NRW ist es die offizielle Nahkampfsportart der Exekutive

und auch fast in ganz Deutschland“, fügt der 32-jährige Gross hinzu. Außerdem ist Wing Tsun die einzige Kampfkunst, die den Tastreflex trainiert. Chi Sao nennt sich die Trainingsform dafür, was so viel wie klebende oder haftende Arme bedeutet, und für Gross die wirkliche Seele des Wing Tsun ausmacht. „Das ist eine taktile Sache, also nichts Visuelles. Mein Partner drückt, ich spüre diesen Druck und reagiere mit einem Reflex. Geübte können sogar blind kämpfen“, erklärt Pape. Dass die Reflexe des Tastsinns schneller reagieren können als die visuellen, befähigt den auf das Fühlen sensibilisierte Wing-Tsun-Sportler, sich enorm flink zu verteidigen.

Im Gegensatz zu Kampfsportarten wie Karate oder Taekwondo gibt es im Wing Tsun keine Wettkämpfe, da sich Selbstverteidigung an keine Regeln hält, Wettkämpfe aber immer reglementiert sind. Schwere Verletzungen könnten zudem nicht ausgeschlossen werden, da gerade Fortgeschrittene in der Lage sind, einen Gegner in kurzer Zeit effektiv außer Gefecht zu setzen. Nur ein einziges Mal wurde ein offizieller Wettkampf organisiert, an den Gross nicht gerne zurückdenkt: „Das war nicht schön, die haben sich nur geprügelt und in jeder Runde Blut vergossen.“ Und im Gegensatz zum Stierkampf ist das bestimmt nicht die Absicht im Wing Tsun.



Selbstbewusstsein durch Wing Tsun: Christian Pape (links) und Oliver Gross.

BILDER OTTO/PRIVAT

Eine Kooperation des

Kölner Stadt-Anzeiger

und des Instituts für Sportpublizistik der Deutschen Sporthochschule Köln



Nach Prinzipien

Bei Wing Tsun lernt der Sportler keine festen Bewegungen, dieser Kung-Fu-Stil basiert vielmehr auf einer Handvoll Prinzipien, die kontrolliert umgesetzt werden sollen.

Am Anfang steht die „kleine Idee“, Siu Nim Tim. Das ist eine Abfolge von Bewegungen, eingeteilt in fünf Abschnitte (Sätze).

Reflexe werden vom dritten Schülergrad an trainiert, man lernt, nach Gefühl zu reagieren (normal steuert wie alles über die Augen).

Im vierten Schülergrad lernt man, Abwehr, Wendung, Angriff gleichzeitig zu tun, als Reaktion auf den Druck des Gegners.

© www.wingtsunwelt.com

„Es geht darum, das Animalische zu bezwingen“

Professor Dr. Thomas Schack über asiatische Philosophie, Niederlagen und mentale Aspekte im Wing Tsun

Mit dem 43-jährigen Psychologen und Sportwissenschaftler des Institutes für Neurokognition und Bewegung der Universität Bielefeld sprach Melanie Otto.

KÖLNER-STADT-ANZEIGER: Herr Professor Schack, Sie sind Spezialist für den Bereich mentale Kontrolle und mentales Training, wo finden Sie diese Aspekte im Wing Tsun?

THOMAS SCHACK: Das ist eine grundsätzliche Anlage in den Kampfkünsten. Wing Tsun existiert ja letztendlich, um das Mentale zu entwickeln. Da geht es um Dinge wie Geduld, Lebensführung und Präsenz. Vor allem lernt man im Hier und Jetzt präsent zu sein, die

komplette Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was abläuft, und sich zu konzentrieren.

Ist das auch der Grund, warum Sie selber Wing Tsun betreiben?

SCHACK: Ja, auf jeden Fall. Am Anfang war es auch das Gefühl des absolut Neuen. Ich habe mich wirklich wie körperlich beschauert gefühlt. Normalerweise denkt man doch, wenn jemand drückt, dann drückt man dagegen, aber das war etwas ganz anderes. Hier musste ich lernen nachzugeben, um die Kraft des Gegners nutzen zu können.

Gibt es denn Merkmale im Wing



Thomas Schack: Verknüpfung mit dem Taoismus.

Tsun, die Sie in unseren westlichen Sportarten vermissen?

SCHACK: Beim Wing Tsun findet das Denken in der Bewegung statt, quasi mit dem Körper selbst. Der Körper ist nicht nur der Mittel zum Zweck, um ein Hindernis zu überspringen oder eine bestimmte Strecke zu laufen. In der Leichtathletik beispielsweise sind meine Ziele klar, ich muss die 100 Meter so und so schnell laufen, um zu gewinnen, das ist eher ein Missbrauch des Körpers. In der Kampfkunst ist der Körper mein Verbündeter.

Warum spricht man denn im Wing

Tsun von Kampfkunst und nicht von Kampfsport?

SCHACK: Als erstes geht es im Wing Tsun nicht um die sportlichen Aspekte. Die Bewegungen basieren auf der asiatischen Philosophie, und die mentalen Aspekte sind vielfältig. Da geht es um Angstbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung und nicht nur ums reine Gewinnen können, denn gerade mit Niederlagen muss man lernen umzugehen.

Sie sagen, die Bewegungen basieren auf der asiatischen Philosophie. Können Sie ein Beispiel geben?

SCHACK: Der direkteste Bezug zur Philosophie ist die Verknüpfung des Wing Tsun mit dem Taoismus. Hier ist das Bild des Wassers wesentlich. Sich verhalten wie Wasser gilt als

vorbildlich, immer vorwärts strömen, nachgeben und umfließen können, weich sein und doch den härtesten Stein abtragen können, das gilt als erstrebenswertes Leitbild im Wing Tsun.

Und warum gelten die Bewegungen im Wing Tsun als intelligent?

SCHACK: Weil man über das Rohe und Animalische, das Aggressive und Primitive im Kämpfen weit hinaus streben soll. Es geht darum, sich zu kultivieren, seine Bewegungen und seinen Geist zu kontrollieren, das Animalische zu bezwingen und in geordnete Bahnen zu leiten. Gerade hier setzt auch mein eigenes Interesse ein: Wie kann ich die Urkräfte, die in mir leben, konzentrieren und für mich nutzen. Glauben Sie mir, da gibt es viel zu entdecken.