

WingTsun: Meditationspraxis und Achtsamkeitstraining

Der vorliegende Aufsatz entspricht im Wesentlichen, dem schriftlichen Teil zur Erlangung des 2. Höheren Grades von Philippe Roussel, welcher bei Dai-Sifu Michael Schwarz eingereicht wurde.¹

von Philippe Roussel, 1. HG²

A. Einführung

„Wenn Corona vorbei ist, dann mache ich das.“

Wie oft ich in letzter Zeit so einen Satz gehört habe. Und du wahrscheinlich auch. Womöglich hast du dich eben gedanklich auch dabei erwischt, diese oder eine ähnliche Aussage getroffen zu haben. Solche Sätze habe ich sicherlich auch schon mal gedacht und ausgesprochen. Zwischendurch erwische ich mich immer noch dabei, was mich mittlerweile schmunzeln lässt.

Andere kampfkunstbezogene Beispiele:

- „Ich trainiere, damit ich mich wehren kann, falls ich auf der Straße angegriffen werde.“
- „Hier beim Training führe ich die Technik nicht richtig aus, denn ich will dir nicht weh tun. Auf der Straße würde ich dem Gegner natürlich keine Chance geben.“
- „Ich trainiere, um die nächste Prüfung zu bestehen.“
- „Ich bin nicht beim Training, was mich verärgert. Ich esse etwas Leckeres mit meiner Frau, und bin gedanklich beim Training.“
- „Ich bin beim Training und denke dabei an meine Frau, die auf der Geburtstagsparty unserer gemeinsamen Freunde ist.“

¹ redaktionelle Anmerkung.

² mittlerweile 2. HG

„Laufe nicht der Vergangenheit nach, und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr.

Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“

Buddha

Jetzt mal ganz ehrlich: Wie oft hast du Dinge, die du unbedingt tun wolltest, auf später verschoben? Oder über gewisse Sachen Tausend Mal nachgedacht und dich im Kreis gedreht? (**Prinzip der Gegenwart**)

Meditation und Philosophie waren für mich solche Themen, die ich immer auf „morgen“ verschoben habe. Beim Kampfkunstraining sollte es vorrangig um effektive Selbstverteidigung gehen. „Hauptsache, es knallt“ hat meine kölsche Schwiegeroma gesagt, wobei sie sich dabei auf den Sekt bezog.

Auf den ersten Blick scheinen Meditation und eine Kriegskunst wie WingTsun diametral entgegengesetzt. Wenn man sich aber die Zeit nimmt und sich mit diesen Praktiken beschäftigt, erkennt man eine Menge Parallele bzw. fließende Übergänge. Man neigt oft dazu, Meditation erst einmal in die Kategorie „mentales Training“ zu schieben, während WingTsun etwas Greifbareres ist. Grob gesagt, geht es ja zunächst einmal um Techniken bzw. Bewegungsmuster. Heute weiß man aber zum Beispiel, dass eine regelmäßige Meditationspraxis Hirnstrukturen verändert (konkreter wird es kaum). Was WingTsun angeht, merkt man mit etwas Übung, dass es als interne Kampfkunstpraxis nicht nur gewisse Verhaltensweisen verändert, sondern auch eine mentale Einstellung hervorruft (Durchhaltevermögen, kooperierendes Verhalten, Konzentration, Achtsamkeit, Liebe fürs Detail, Mitgefühl, etc.). Wer sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzt, weiß in der Regel, dass Emotionen in einer Konfliktsituation eine große Rolle spielen. Es geht ja nicht nur um das Abspulen von Techniken. Es geht also durchaus um etwas, das man vielleicht nicht so gut fassen kann. Zum Beispiel erfährt man im Laufe des Trainings (oder wo anders), dass Techniken wenig nützen, wenn eine gewisse „Energie“ nicht dahintersteckt. Man denkt an den gewaltbereiten Schläger, der keinerlei Erfahrung mit Kampfkunstraining hat, aber eine „kriminelle Energie“ (Brutalität) an den Tag legt. Man weiß auch, dass chinesische Shaolin-Mönche und japanische Samurai-Kämpfer einen großen Teil ihres Trainings der Geistesentwicklung und der Meditation widmen.

B. Meditation und WingTsun

Zunächst einmal möchte ich darlegen, was ich überhaupt unter Meditation verstehe.

Bei dem Wort „Meditation“ denken vielleicht einige an eine religiöse bzw. spirituelle Praxis, was in unserer Gesellschaft erst einmal abschreckt. Allerdings existieren bereits seit den 70er Jahren erste wissenschaftliche Studien zum Thema „Meditation und Entspannung“, die unter anderem von der *Harvard Medical School* veröffentlicht wurden (die Praxis als solche existiert aber in allen Kulturen seit Jahrtausenden). Seitdem haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Meditationspraxis erforscht und wissenschaftlich erklärt. Hier sind einige der Auswirkungen, die für jemanden, der Selbstverteidigung lernt, relevant sein können (die Liste ließe sich leicht ergänzen):

-Wirksames Mittel gegen Stressüberreaktionen (das Anspannungsniveau senkt oder man erholt sich schneller von Stresserregungen)

-Konzentrationsförderung

-Verbesserte Regulation des vegetativen Nervensystems, der Aufmerksamkeit und der Emotionen

-Entwicklung von Mitgefühl gegenüber Mitmenschen und der Umwelt, etc.

So wie ich Meditation wahrnehme, ist diese vielfältige Praxis losgelöst von jeglichen Dogmen (man bemüht sich, nicht in „richtig“ oder „falsch“ zu unterteilen). Es ist also subjektiv. **Genauso entwickelt jeder seinen eigenen WT-Stil.** Es gibt auch verschiedene Techniken je nachdem, was man erreichen möchte – Einige behaupten sogar, es gibt nichts zu erreichen, denn es ist schon da. Innerhalb der Meditation sind die Grenzen fließend. **Genauso wie beim Kampfkunsttraining: man kann alles miteinander kombinieren.** Statt sich einer Meditationstradition zu verpflichten, kann man Elemente verbinden und Neues ausprobieren. **Mit Elementen aus dem Tai Chi hat man zum Beispiel „das EWTO-WingTsun“ angereichert. Wenn man auch Escrima übt, merkt man zweifelsohne, wie die Erklärungen sich in beiden Kampfkünsten überschneiden oder ergänzen.**

WingTsun als integratives System (aber auch andere innere Kampfkunststile) gehört eher der Sparte „Meditation in Bewegung“ an. Kein Wunder, denn allen buddhistischen Traditionen liegt das Achtsamkeitstraining zu Grunde und WingTsun ist in seinem Wesen insbesondere vom Chan-Buddhismus beeinflusst worden.

Bei der Meditation und beim Erlernen einer Kampfkunst, insbesondere beim WingTsun, herrscht die fragwürdige Ansicht, dass man hier relativ schnell und mühelos „ankommen“ könne. Vielmehr braucht es aber eine langfristige, konsequente und achtsame Praxis, um sich von der Zerstreuung (zu viel gleichzeitig machen zu wollen) und den hinderlichen Angewohnheiten (den inneren Schweinehund überwinden) zu lösen. Unter „ankommen“ kann man auch vieles verstehen: Die einen sagen, innerhalb von 6 Monaten bist du selbstverteidigungsfähig. Andere wiederum behaupten, nach 10.000 Stunden wirst du Meister. Und um zum 9. Großmeistergrad (Master of Arrival) innerhalb der EWTO zu gelangen, braucht man vermutlich noch ein paar Stunden mehr.

Man hört, dass Meditation zur Ruhe führt. Oft wird jedoch das Gegenteil von Ruhe erlebt. Die Gedanken finden kein Ende, die eigenen Emotionen drängen sich ständig in den Vordergrund, Langweile stellt sich ein (oh mann, schon wieder die SiuNimTao), man wird müde (oh mann, wieder zum Training fahren und spät ins Bett gehen/früh aufstehen) oder man verliert sich in Zweifeln (ich mache keine Fortschritte mehr). Anstatt Stille erfährt man erst einmal all das, was die Stille ausfüllt. **Chaos und Unsicherheit Universallösung viele Techniken am Ende erkennt man den Ursprung aller Bewegungen.**

Meditation kann immer wieder eine Ausgeglichenheit bewirken, aber um eine wirkliche Veränderung zu erreichen, ist es notwendig, dass man für den Wandel wirklich bereit ist und ihn dann auch in die Tat umsetzt (**Prinzip der Entschlossenheit**).

„Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht kommt, sondern darauf zu bauen, dass wir bereit sind, ihn zu empfangen; nicht auf die Möglichkeit, dass er nicht angreift, sondern auf die Tatsache, dass wir unsere Stellung uneinnehmbar gemacht haben.“

Sunzi, die Kunst des Krieges

WingTsun als Meditationstechnik kann als passiv (z.B. im IRAS, aufnehmend, Yin) oder aktiv (körperliche Bewegung, offensiv, Yang) bezeichnet werden. WingTsun beinhaltet sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Geschehenlassen. Bei der konzentrativen Meditation richtet man die Aufmerksamkeit auf ein „Objekt“ (z.B. den Atem in der Meditation oder den Kontaktpunkt im Chi-

Sao). Bei der Aufmerksamkeitsmeditation hingegen sollen alle Eindrücke mit einer distanzierten Haltung beachtet werden. **Staffel der Sinne von SiGung Kernspecht** Zwischen diesen beiden Arten, die mit einem extrem eng und einem extrem weit gestellten Aufmerksamkeitsfokus arbeiten, existiert ein sehr breites Spektrum von Zwischenformen (**Prinzip der Achtsamkeit**).

Wenn man sich etwas widmet, das Spaß und Freude bereitet, dann konzentrieren sich deine Gedanken üblicherweise nur auf das, was du gerade tust. Ich denke hier z. B. an ein Kind, das gerade etwas so spannend findet und so versunken ist (Versenkung ist ein anderes Wort für Meditation), dass es nicht mehr merkt, was in seinem Umfeld passiert. Vielleicht lohnt es sich, wieder Kind zu werden, wenn wir etwas lernen (man spricht im Buddhismus vom *Beginner's mind*). Gewissermaßen sind wir das auch, wenn wir etwas Neues lernen (diese Idee Vater – Kind findet man auch in den WT-Bezeichnungen Si-Fu – ToDai wieder). Nur, als Erwachsene verteufeln wir oft begangene „Fehler“. Fehler sollten als Sprungbrett in ein besseres Verständnis gesehen werden, nicht als etwas, das vermieden werden sollte.

„Wenn du Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag.“

Konfuzius

C. Chan-Buddhismus

In der ersten Entwicklungsphase des Buddhismus spielte die persönliche Erleuchtung eine große Rolle. **Im Kampf geht es um uns. „Ich möchte mich verteidigen können“** **Es bringt mir wenig, dass mein Lehrer sich verteidigen kann (es geht darum, sich Selbstverteidigung selber beizubringen unter Anleitung des Lehrers, um Irrwege schneller zu erkennen und sich inspirieren zu lassen)** Circa 100 n. Ch. kam eine Form des Buddhismus zur Welt, in der das Mitleid mit allen Wesen eine stärkere Bedeutung erlangte. **(mit dem Gegner kooperieren, = Umwelt)** Diese Form nannte man Mahayana-Buddhismus (in Indien entstanden). Daraus entwickelte sich der Chan-Buddhismus in China, der später auch noch den Zen-Buddhismus – die japanische Weiterentwicklung – entstehen ließ.

„Chan“ bezeichnet eine Übung der Konzentration und die Beobachtung des eigenen Geistes. Auch die Versenkung und Meditation werden darunter verstanden. Die Ge-

burtsstunde des Chan-Buddhismus geht auf den indischen Mönch Boddhidharma zurück, den 28. Nachfolger Buddhas (Siddharta Gautama), der im 6. Jahrhundert den Buddhismus nach China brachte, wo sich die Lehre mit der Philosophie des Laozi (Taoismus) vermischte. Das Wesen der Welt wurde nicht mehr als etwas Unveränderliches oder Ruhendes betrachtet, sondern als etwas sich in Bewegung befindendes, als ein kontinuierlicher Rhythmus von „Werden und Vergehen“.

D. Alles und nichts zugleich

Die Leere zählt zu den Grundpfeilern buddhistischen Denkens: Alles Existierende (Mensch, Stein, Gedanke, Tier, etc.) ist nicht von Dauer und hat nur relative Wirklichkeit. Daher sagen Buddhisten, dass alle Formen leer sind: „Form ist Leere, Leere ist Form“. **Wo fängt der Bong oder der Tan an? (Zyklus)**

Das einzig Wirkliche ist die unveränderliche und ewige Natur aller Wesen. In dieser sogenannten „Buddha-Natur“ ist alles eins, es existieren keine Trennungen und Unterschiede mehr – so wie der Tropfen mit dem Meer „eins“ ist. Im Grunde unseres Seins sind wir alle Buddha, wir sind uns dessen aber nicht mehr bewusst und leben verstrickt in den Illusionen. Platon, der griechische Philosoph, drückte diese Idee so aus: „Wir sind Götter, doch wir haben es vergessen.“

Alles klar. So weit, so gut. In unserem normalen „Bewusstsein“ ist für uns das Problem, dass es mit dieser Welt der Illusionen verstrickt ist. Wir sind doch überzeugt, dass wir einen Bong machen müssen, oder? Und dass er so auszusehen hat. **„Das ist ein Bong“, es existiert.**

Der Wärter dieses Gefängnisses ist unser Verstand (Zu Beginn des Lernens brauchen wir ein Gerüst, das wir dann später abbauen möchten.). Bei genauer Beobachtung erkennen wir, dass unser Verstand nach dualen Prinzipien funktioniert: Etwas ist gut oder schlecht, richtig oder falsch. Unser Verstand ist unfähig, die Einheit allen Lebens zu erkennen. Seine Aufgabe ist es zu differenzieren und zu trennen (z.B. in Bong oder in Tan). Der Verstand ist aber nicht schlecht oder böse, sondern er gaukelt uns eine Welt vor, die nicht existiert (s. Allegorie von der Grotte, Platon). **Die Rolle des Lehrers ist es, da anzudocken, wo der Schüler das versteht, und ihm peu à peu die Wahrheit (die Wahrheit des Lehrers) zu offenbaren. Die reine Wahrheit (die Sonne) würde ihn verbrennen.**

Beim Training werden wir aufgefordert, unsere Bewegungen und Gedanken zu beherrschen. Menschen, die den Weg (Tao) studieren, sollten ihre Gedanken hüten. Dann wird sich langsam und ganz von alleine eine Reife einstellen. Immer wieder, wenn unsere Gedanken abschweifen, sollen wir uns wieder in die Mitte begeben. Ohne Vorwürfe und Ungeduld, einfach zurück zur Mitte. **Rolle des (inneren) Lehrers**

E. Gesundheitliche Aspekte der Atmung in der Meditation am Beispiel der SiuNimTao

Seinen eigenen Körper spüren zu lernen (ob in Soloübungen oder im Partnertraining) und mit Hilfe des Atems zu entspannen, ist ein wesentlicher Beitrag, den jeder selbst zur Gesundheit leisten kann. Dies aktiviert das parasympathische Nervensystem und auch den Prozess der Heilung.

In der SiuNimTao (welche als grundlegende Form des WingTsun-Systems angesehen werden kann. Das bedeutet, es hört nicht dort auf. Man nimmt es ins weitere Training mit.) verwenden wir eine ruhige Form der Atmung, die Bauchatmung (auch Zwerchfellatmung genannt). Sie ist die natürliche Art des Atems, wenn wir entspannt sind, wie beispielsweise beim Schlafen.

Das Atmen ist ein wichtiger Bestandteil der Entspannung und Meditation. Über die Atmung können wir unsere Psyche beeinflussen und unseren Gemütszustand dadurch verändern. Daher wird bei der Einleitung zur Entspannung der Fokus auf den Atem gelenkt. Zunächst einmal geht's darum, den Atem überhaupt wahrzunehmen. Schon hierdurch wird der Atem langsamer und die Atmung tiefer.

F. Warum die SiuNimTao zu Beginn des Trainings ausführen?

In der Regel fängt man beim Training mit der Form an (üblicherweise SNT). Warum ist das so? Indem man mit SNT beginnt, kann man einen meditativen Zustand erreichen, der die optimalen Lernbedingungen fürs weitere Training schafft.

Über das zentrale Nervensystem tauschen unsere Neuronen elektrochemische Impulse aus. Dadurch entstehen elektromagnetische Felder mit bestimmten Frequenzen. Die Summe dieser Frequenzen werden „Gehirnwellen“ genannt. Man unterscheidet zwi-

schen 4 unterschiedlichen Gehirnwellenmustern, wobei wir uns auf zwei konzentrieren werden.

-Beta-Wellen: dieser Zustand entspricht dem sogenannten Alltagsbewusstseinszustand, in dem wir uns meistens befinden. Zu diesem Zustand gehören Wachsamkeit und analytische Problemlösungen, Konzentration und Kognition, aber auch Angespanntheit, Unausgeglichenheit, Hektik und Stress.

-Alpha-Wellen: diese treten bei geschlossenen Augen (SNT kann man natürlich auch mit geschlossenen Augen ausführen oder mit einem trüben Blick = ins Leere blicken) und Ausgeglichenheit auf und stehen für einen entspannten, stressfreien Wachzustand. Neben leichter Aufmerksamkeit, erleichterter Konzentration und gesteigerter Lernfähigkeit gehören auch wohlige Entspannung, fließendes Denken und eine erhöhte Empfänglichkeit für Neues. In diesem Zustand kann eine große Menge an Infos verarbeitet werden.

Der Alphawellenbereich gilt in meinen Augen als der optimale Lernzustand.

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Gandhi

G. Polarität und Symbolik der Atmung

Der rhythmische Ablauf der Atmung setzt sich aus zwei Phasen, dem Einatmen und dem Ausatmen, zusammen. Beide Pole sind klar identifizierbar. Jeder Pol bedingt hierbei seinen Gegenpol, da das Einatmen das Ausatmen bedingt (aus dem Bong wird ein Tan und umgekehrt; in der Ruhe liegt die Kraft und aus der Kraft kommt die Ruhe). Der eine Pol lebt durch die Existenz seines Gegenpols. Ohne die eine Phase würde auch die andere Phase mit ihr verschwinden (z.B. Öffnen-Schließen, PoonSao). Ein Pol kompensiert den anderen und gemeinsam bilden sie eine Ganzheit. Der Atem ist Rhythmus und der Rhythmus ist die Grundlage alles Lebendigen. Für die beiden Pole der Atmung könnte man auch die Begriffe „Spannung“ (Yang) und „Entspannung“ (Yin) nehmen. **Wie in der SNT.**

Körperlich betrachtet ist das zentrale Ereignis der Atmung ein Austauschprozess. (das Spiegeln einer Technik als zentrales Prinzip im WingTsun, um im Fluss zu bleiben)
Mit dem Einatmen wird den roten Blutkörperchen Sauerstoff zugeführt und beim Ausatmen wird das Kohlendioxid wieder abgegeben. (Aufnahme der gegnerischen Kraft und Abgabe der eigenen Kraft // WT)

H. Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit beim Training

In seiner Lehre hebt Buddha die Bedeutung der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit hervor. Buddha lehrte Meditation bzw. geistige Entwicklung, hatte aber diese nicht in verschiedene Typen unterteilt. Heutzutage unterscheidet man üblicherweise zwischen „Konzentrationsmeditation“ und „Meditation zum Loslassen“ („Achtsamkeitsmeditation“), wobei meiner Meinung nach am Ende beide Arten zusammenkommen.

Bei der konzentrativen Meditation ist man auf den Meditationsgegenstand fixiert und neigt dazu, den Geist zu verschließen oder zu verengen, bis alle Blockierungen verschwunden sind. So wird eine tiefe Versenkung unter Blockierung der Hindernisse erreicht. Struktur (eine bestimmte Technik einüben, sich auf diesen „Anker“ fokussieren; sowohl für den Schüler als auch für den Lehrer wichtig)

Bei der Meditation zum Loslassen unterdrückt man den Geist nicht und zwingt ihn nicht, auf den Meditationsgegenstand fixiert zu bleiben. Freies ChiSao Denn Unterdrückung heißt, bestimmte Lernerfahrungen wegzudrücken (und nicht als solche wahrzunehmen) oder nicht zu erlauben, um die Blockaden zu vermeiden. Es ist am Ende besser, daran zu arbeiten, den Geist zu öffnen, wenn Hindernisse auftreten, und die klar zu erkennen als Unbeständigkeit (war nicht hier und jetzt ist es hier), Leiden (man sieht, dass die Hindernisse schmerzhaft sind) und Nicht-Ich (Hindernisse nicht persönlich nehmen, sie als unpersönlichen Vorgang betrachten, über den man keine Kontrolle hat distanzierte Haltung einnehmen). So kann man die Hindernisse loslassen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung zurückbringen.

„Beim Ziehen des Schwertes musst du innerlich bereit sein, den Gegner zu töten [Anker]. Auch wenn du den Hieb des Gegners parierst [Unbeständigkeit], darfst du den Griff nicht verändern, und deine Hand darf sich nicht verkrampfen. Immer musst du das Schwert mit dem Gefühl halten, dass es vor allem darum geht, deinen Gegner zu töten [zurück zum Anker].“

Miyamoto Musashi

I. Achtsames Selbstverteidigungstraining

I. Training

1. Formentraining

In dieser Arbeit beziehe ich mich hauptsächlich auf die SiuNimTao, wobei die „kleine Idee“ als Grundlage fürs ganze System angesehen werden könnte (z. B. ChamKiu oder ChiSao-Sektionen).

-Am Anfang ist es das Ziel, die verschiedenen Sätze in der gesetzten Reihenfolge zu wiederholen. Schon da hakt es in der Regel bei uns im Westen: Man möchte sich unbedingt direkt mit der Kampfanwendung beschäftigen. Gedanklich sind wir nicht bei der Sache bzw. bei uns, wir projizieren uns schon in die Zukunft (die außerdem in der Form wahrscheinlich nicht eintreten wird). Man muss es aber auch nicht verteufeln, dass wir so denken, es ist einfach so.

-Als mögliche zweite Stufe und Brücke zu einer Meditations-SNT kann man die Form so üben, dass man sich auf das im Hier und Jetzt Auszuführende fokussiert: nicht auf die nächste Bewegung, und nicht auf den Fehler, den wir unserer Meinung nach eben gemacht haben. Man übt achtsam und im vollen Bewusstsein seiner Bewegungen. Jeder winzigen Kleinigkeit wird Beachtung geschenkt. (Wie ist es um meine Vertikalachse bestellt? Wie atme ich? Was passiert in diesem Moment? Wie ist mein Gewicht verteilt? etc.). Man laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere sich nicht in der Zukunft. Wir seien im Hier und Jetzt.

-Ferner kann man SNT so lange wiederholen, bis durch die Wiederholung jeglicher Sinn verloren geht. Das Ergebnis ist im Idealfall, dass man aufhört, innerlich mit sich selbst zu reden, dass man dabei seine Wünsche, Hoffnungen und Befürchtungen vergisst und so in einen Zustand tiefster Entspannung und tiefen Friedens gelangt.

Insbesondere beim 3. Satz kann man in einen meditativen Zustand kommen, indem man die reinigende Atmung benutzt (erkennt man oft daran, dass Praktizierende diesen Satz langsamer ausführen als alle anderen Sätze). Dabei trägt ein länger anhaltendes Ausatmen zur Entspannung und zum Loslassen bei. (dieser Satz heißt übrigens die „dreifache Verehrung des Buddhas“).

Diese Art von Meditation und Achtsamkeit, die sich zunächst auf Solouübungen beschränkt, mündet irgendwann darin, dass man es mit seinem Lehrer und seinen Trai-

ningspartnern übt (idealerweise übt man das auch mit seinen Schülern, wenn man Lehrer geworden ist).

„Erwirb neues Wissen, während du das alte überdenkst, so wirst du anderen zum Lehrer.“

Konfuzius

2. Verhältnis zwischen Training Alltag

Mit entsprechender Intention bleibt aber diese Achtsamkeit nicht auf die Trainingszeit und den Trainingsraum beschränkt. Ohne sich anzustrengen, nimmt man sie in den Alltag mit. Dieses neue Gefühl integriert man in seine Beziehungen, in den Arbeitsalltag, in die Art und Weise, wie man mit Menschen interagiert, usw. „*Train hard, fight easy*“ ist vielleicht die coole Umschreibung dieses jahrelang andauernden Reifeprozesses. Man möchte eins werden: Es gibt keinen Unterschied zwischen mir beim Training und mir im Alltag. Interessanterweise beobachte ich oft, dass dieses Verhältnis (vom Training in den Alltag) keine Einbahnstraße ist: Hat man z.B. jemanden oder seinen Job verloren oder sich gerade von seinem Partner getrennt, gerät man aus dem Gleichgewicht und es wirkt sich aufs Training aus. Es braucht seine Zeit (aber nicht nur), bis sich eine neue Balance gefunden hat. So gesehen, kann regelmäßiges Kampfkunsttraining dazu beitragen, dass man im Alltag wieder ausbalanciert ist.

3. Das Training = ein wunderbarer Ort

Das Training ist einzigartig und sollte als Gelegenheit zur Verbesserung wahrgenommen werden. Es geht darum zu lernen, im Hier und Jetzt zu leben, und sich der Vergänglichkeit bewusst zu werden. Jeder Moment ist einzigartig. Jeder einzelne Moment kommt, geht und kommt nie wieder. Egal, was wir noch einmal tun, es wird vielleicht das Gleiche, aber nie wieder dasselbe. Zum Beispiel ist jeder Fauststoß anders. Aber auch jeder Trainingspartner oder jede Trainingspartnerin ist anders. Sogar die SNT machst du jedes Mal anders, obwohl es ein Standard sein sollte. Beobachte dich genau, wenn du sie bewusst ausführst. Wie soll man sich da langweilen?

In einem nächsten Schritt lernt man, dass aus dieser (wieder-)entdeckten Achtsamkeit die Einsicht in sich selbst (Selbsterkenntnis) und andere kommt. Übe achtsam mit deinen Partnern und du wirst feststellen, dass das verbindet. Du möchtest mit deinem

Partner (genauso wie mit deinem Feind) kooperieren. Auch da soll es keine Unterschiede mehr geben („Der Gegner ist mein Freund, der hat es nur vergessen.“).

ChiSao als Werkzeug zum Strukturieren und Organisieren des Bewe-gens

Man sagt, ChiSao sei die Seele des WingTsun. Es braucht aber eine solide Grundlage, auf der man es entwickeln kann. Wenn der Schüler noch keine Grundlage hat, auf der er sein System entwickeln kann, ist es schwierig, mit den ChiSao-Übungen zu be-ginnen. Diese Grundlage muss zuerst gelegt werden und um das dafür nötige Verhal-ten zu erwecken, hat SiGung Kernspecht acht Regeln definiert:

1. Die Naturgesetze einer organischen Biomechanik stehen weit über den von Kampfkunstmeistern erdachten künstlichen Bewegungen und Fertigkeiten. Ihnen müssen wir gehorchen.
2. Während Kinder sich meist noch unbewusst richtig bewegen können, müssen Erwachsene diese Gesetze erst wieder erkennen und sich dann gezielt erarbeiten.
3. Mit Yin/Yang, Atmung, bewusstem Einsatz der Schwerkraft usw. kann man viel Kraft einsparen.
4. Zuerst muss man den Schüler die Körpergesetzlichkeit des natürlichen (= zweckmäßigen) Bewe-gens erleben lassen. Alles Bewe-gen muss beim Rumpf und den Beinen beginnen, bis es sich in die Arme fortsetzt. Das ist die Grundlage für alles, das darauf gelehrt und aufgebaut wird. Auf dieser Basis können die künstli-chen Formbewegungen ausgebildet werden.
5. Zu diesem Zweck werden bestimmte Übungen unterrichtet, aus denen der Schüler bewusst lernen soll, sich biomechanisch richtig zu bewegen.
6. Dann kann geübt werden, diese Formbewegungen so ablaufen zu lassen, wie der Gelenkzusammenhang und die Muskelanordnung es im menschlichen Körper verlangen. Den Gelenken und Knochen und den Rotationen überhaupt gilt dabei unser Hauptaugenmerk.
7. Ein Schüler, der durch eine solche Reihenfolge der Entwicklung hindurch-ging, kann keine schwerwiegenden Fehler mehr machen, durch die er das natürli-che Gesetz seines Körpers und damit sich selbst verletzt.
8. Das biologisch zweckmäßige Bewe-gen und das Finden zu den Bewegungen sollte aber nicht nur nach der Weise des Vor- und Nachmachens vermittelt werden. Der Schüler hat viel mehr davon, wenn er es sich selbst erarbeitet, nachdem er die Gesetze kennengelernt hat.

4. Achtsamkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit

Beim Kämpfen geht es primär um Wahrnehmung und Geistesgegenwart, die es durch Übungen zu entwickeln gilt. Diese Geistesgegenwart und Achtsamkeit, die von Konzentration scharf zu trennen sind, müssen das Üben leiten und im Vordergrund stehen. (s. oben, „Konzentrationsmeditation“ und „Achtsamkeitsmeditation“) Außerdem muss der Schüler früh lernen, seine Aufmerksamkeit zu teilen. Die erste Aufmerksamkeit muss auf die Berührungs-Schnittstelle mit dem Übungspartner gerichtet sein. Die zweite Aufmerksamkeit muss der Schüler auf die Schnittfläche seiner Füße mit dem Boden richten, von dem er immer auf Reaktionskräfte angewiesen ist.

II. Selbstverteidigung

1. Erkennen einer Situation

In der Selbstverteidigung möchte man die Situation erkennen, das heißt die Gefahr wahrnehmen, aber auch die sich für uns ergebenden Chancen. Man möchte die Lage so erkennen, wie sie in dem Moment ist, ohne sich von externen und internen (z.B. innere Stimme, beim Training Eingebühtes) Faktoren ablenken zu lassen. Social Media-Nutzer würden heute sagen #nofilter („ohne Filter“). Dies schließt aber nicht aus, dass man beim Erkennen eines sich anbahnenden Angriffes vorausschauend handeln kann und manchmal muss. Dazu müssen wir hellwach sein und unsere Aufmerksamkeit muss unsere Sinne bewachen:

-Rolle der Augen: Manchmal wird die Stärke vom WingTsun auf das Taktile reduziert. Zwar spielt es eine wichtige Rolle beim Erkennen eines Angriffes, aber erst wenn der Kontakt hergestellt wurde. Das Erkennen einer Bedrohung mit den Augen kann uns aber im Vorfeld ersparen, in manche Falle zu laufen. Das Visuelle hilft uns beispielsweise zu erkennen, dass wir gerade lieber Abstand halten sollten. Beim Starten seines Angriffes kann unser Superrechner, sprich unser Gehirn, gut kalkulieren, wie die Angriffsflugbahn sein wird. Dadurch sind wir nicht überrascht.

-Rolle der Nase: Hast du denn schon beobachtet, wie du in gewissen Situationen riechst? Nehmen wir z.B. der Gang in die Sauna. Dort verändert sich dein Geruch nach ein paar Saunagängen. Am Ende riechst du sogar neutral gut. Und jetzt stell dir vor, du bist auf der Arbeit und bist etwas gestresst, weil die nächste Deadline ansteht oder du etwas Ungeplantes erledigen sollst. Wie riechst du? Hast du denn schon ge-

merkt, die dein Partner riecht, wenn er krank ist? Das Riechen hilft uns ebenfalls, eine Situation als gefährlich und harmonisch einzustufen. Nicht umsonst sagt man „ich kann ihn nicht riechen“. Lass uns unserer Nase auch Beachtung schenken. Das ist unser tierisches Erbe.

-Rolle der Ohren: Das Wahrnehmen von Geräuschen hilft uns ebenfalls beim richtigen Einschätzen einer bedrohlichen Situation, z.B. jemand läuft uns hinterher und sein Gang beschleunigt sich.

-Rolle des Mundes: Wie verändert sich dein Geschmack im Mund, wenn du unter Stress stehst? Sprichst du in ganzen Sätzen? Hast du einen Knoten im Hals?

-Rolle von Haut, Faszien, Muskeln (Propriozeption = taktil-kinästhetischer Sinn):

In der Selbstverteidigung, insbesondere bei einem plötzlichen Überfall, können uns die Augen aber nicht mehr vor der unmittelbaren Gefahr warnen. Dafür sind Haut, Faszien und Muskeln (= unser größtes Wahrnehmungsorgan) zuständig. Auf der Straße möchte der Angreifer seinen Opfern keine Zeit zur Verteidigung geben, deshalb vermeidet er die typische Sparring-Entfernung (sie kommen von hinten, von der Seite, ohne Vorwarnung oder sie lenken vom Angriff ab, indem sie sich redend annähern). Aufgrund des nicht vorhandenen Abstandes hat man keine oder wenig Zeit zum Reagieren. Wenn der Angreifer zu dicht an uns dran ist und der Tunnelblick diesen Umstand verstärkt, können wir uns nicht mehr allein auf unsere Augen verlassen. In der Nahdistanz (aber auch im Dunkeln) wird man im letzten Augenblick vor der Intention des Gegners gewarnt. Um darauf zu reagieren, müssen wir unserem Tast- und Muskelsinn Beachtung schenken. Dieser „entscheidet“ schneller und ist schwerer zu täuschen (weniger fintenanfällig).

Bei dem Wort „taktil“ geht es um die Sensibilität der Oberfläche, also der Haut. Wenn man von „kinästhetischen“ Wahrnehmung spricht, versteht man die Fähigkeit des Menschen, mit Hilfe von Rezeptoren der Tiefensensibilität (= Propriozeptoren) die Stellung seiner Körperteile zueinander, die Lage der Körperteile zur Umwelt und die Stellungsänderungen von Gliedmaßen wahrzunehmen, zu kontrollieren und zu steuern.

2. Form und Funktion der Technik

Wenn WingTsun im chan-buddhistischen Shaolin-Kloster entstanden ist, müssen wir uns immer wieder vor Augen führen, dass im Chan alles um Selbsterkenntnis geht (Innenfokus) und um die Wahrnehmung der Realität um uns herum (Außenfokus). Aufgrund dieser Realitätsbezogenheit hat die Form keine Bedeutung und keinen Wert, wenn sie nicht der Funktion folgt (s. oben „Form ist Leere und Leere ist Form.“). Allerdings gibt es zwischen Funktion und Form der Bewegung einen Zusammenhang, den gleichen Zusammenhang, der zwischen Ursache und Wirkung besteht. Die variable Formbewegung bietet die Möglichkeit, dass bei achtsamer Ausführung die Funktion erfüllt und die beabsichtigte Wirkung eintritt.

Alternativlos sind allerdings unsere auf Physik und organische Biomechanik fußenden Verhaltensanweisungen. Wir müssen den Gesetzen der Biomechanik gehorchen und handeln deshalb innerhalb dieses Rahmens. Wir haben nur die Freiheit, uns entweder für eine der in den Formen vorgeschlagenen Anpassungsbewegungen zu entscheiden (präfrontaler Kortex) oder selbst eine geeignete Bewegung des Augenblicks vor Ort zu kreieren (Reptilienhirn).

3. ChiSao in der Selbstverteidigung

In der Selbstverteidigung liefert ChiSao Infos aus erster Hand über die Situation vor Ort. Wir müssen über den Widerstand des Gegners Bescheid wissen, ohne ihm einen Ansatzpunkt für eine Technik zu geben. Wir müssen fühlen, wo der Gegner eine Lücke lässt, durch die wir eindringen können. Wir müssen Infos bekommen, die uns verraten, wie es um das Gleichgewicht des Gegners und auch unseres bestellt ist. Das ist die Leistung der von uns selbstgeleiteten Achtsamkeit.

4. Empathisch kämpfen

Wird man angegriffen, spricht man oft vom Überschreiten einer körperlichen und psychologischen Grenze. Man betrachtet den Angreifenden als Feind, den man unbedingt ausschalten muss, um der Bedrohung ein Ende zu setzen. Mit einer gewissen distanzierten Haltung (s. oben zum Thema Meditation; man nimmt es nicht persönlich) besinnt man sich wieder darauf, dass der Ex-Gegner im buddhistischen Sinne

auch wir selbst sind, beendet die Kampfhandlung (und die Illusion der Trennung) und kümmert sich um den anderen.

„Seine Feinde sind keine Dämonen, sondern menschliche Wesen wie er selbst. Er wünscht ihnen keinen persönlichen Schaden.“

Tao Te King, vom weisen Kämpfer

J. Quellen

Fortbildung fitmedi „Kursleiter für Meditation“

Keith R. Kernspecht, ChiSao Kuen, 2020

Vielen Dank fürs Lesen.