

# Selbstverteidigung

Wing Tsun

Kampfsport ohne Sport

„Ich hau dir eine rein, Miststück!“ In provozierender Pose bedroht der etwas pummelige Kerl die junge, zierliche Frau, die zum Schutz die Arme vor sich hält. „Geh weg! Lass mich in Ruhe!“ schreit sie ihn an. Trotzdem drängt der Typ weiter auf sie ein – und dann, wie aus dem Nichts: Mit einer blitzschnellen Bewegung greift sie sein Handgelenk, stampft auf seinen Fuß und platziert ihre Faust zielsicher an seinem Unterkiefer. Bevor er sich versieht, landet eine schnelle Serie von vier, fünf weiteren Schlägen an der gleichen Stelle. Der Angreifer geht zu Boden.

„Gut gemacht!“ urteilt ein Mann, der aus dem Hintergrund die Szene betritt. Ich bin nicht Zeuge eines tätlichen Angriffs in der Tiefgarage oder in einer Kneipe, sondern befinde mich in einer WingTsun-Schule, in der die Frau gerade eine Selbstverteidigungstechnik gezeigt hat. Der Angreifer war ein Trainingspartner, das verbale Vorspiel gehörte wohl dazu. Ich bin heute zum ersten Mal hier und möchte mich über die angebliche Wunderdisziplin, das chinesische WingTsun informieren. Der Mann aus dem Hintergrund ist der Trainer, „Lehrer“ korrigiert er, denn auf sportliche Terminologie wird im WingTsun augenscheinlich verzichtet.

„Wie wirkte das auf dich?“ fragt er mich. Da ich selbst einige Jahre in anderen Kampfsportarten aktiv war, bin ich zwar von der unorthodoxen Vorgehensweise etwas überrascht, bleibe aber weiterhin skeptisch. „Ganz gut, aber das ist doch nur Training... Wenn ein ausgewachsener Mann richtig Ernst macht, dann läuft das wohl ein bisschen anders.“ Mit dem ausgewachsenen Mann meine ich natürlich jemanden wie mich selbst. Ein Prachtexemplar eines sportlichen Mannes: groß, athletisch, durchtrainiert, fast zwei Zentner Muskeln, mit einem Ego so groß wie Südamerika.

„Na dann, auf geht's!“ Mit einladender Geste zeigt er auf die junge Frau, die übrigen Schüler bilden prompt einen Kreis um uns. „Was soll ich jetzt tun?“ frage ich. „Mach mir einfach den ausgewachsenen Mann, der richtig Ernst macht!“ ermuntert mich das Mädels. Also schön, sie hat es so gewollt...

Ich fühle mich zwar überrumpelt, aber bin jetzt fest entschlossen die Sache durchzuziehen. Die Frau ist gegen mich eine halbe Portion, bestimmt 40 Kilo leichter und einen ganzen Kopf kleiner. Ich entschliesse mich, sie mit einem schnellen Angriff zu umklammern, zu Boden zu reißen und sie am Boden festzuhalten. 5 Jahre Judo und 3 Jahre TaeKwonDo sollten dafür wohl genügen. Soweit die Theorie...

Als ich ihren Arm greifen will, entwindet sie sich jedoch mit einer blitzschnellen Bewegung, die mein Handgelenk mit einem leisen Knacken überstreckt. Ich muss sofort loslassen, worauf ihre Handkante augenblicklich gegen meinen Hals zuckt. Ich reiße reflexartig meinen anderen Arm zur Deckung hoch und versuche die Angreiferin (War ich nicht vor wenigen Sekunden noch der Angreifer...?) damit wegzustoßen. Stattdessen, als hätte Sie genau gewusst, wie ich reagiere, unterläuft sie meine Arme, steht plötzlich hinter mir. Ich spüre einen derben Tritt in meine Kniekehle der mich einknicken lässt. Ihre Hände greifen von hinten meinen Kopf und reißen mich rücklings zu Boden. Plötzlich liege ich da wie ein Maikäfer, ihr Knie in meinen Hals drückend und meine Arme unter Kontrolle haltend, setzt sie mir ihre kleine aber flinke Faust vor die Nase. Aus Lunge und Ego entweicht mir die Luft wie aus einem kaputten Fahrradreifen.

„Was war jetzt das?“ frage ich, nachdem ich mich langsam aufgerappelt und meine Sprache wieder gefunden habe. „Du hast das versucht, was alle versuchen. Du hast versucht, deinen Kraftüberschuss zu deinem Vorteil zu nutzen und bist dabei kläglich gescheitert. Kraft ist nämlich nur ein Aspekt des Angriffs, Technik ist ein anderer. WingTsun versucht, jedes Kräftemessen zu vermeiden, denn in der Selbstverteidigungssituation ist der Angreifer bei uns per Definition immer der Stärkere. WingTsun ist kein „Kampfstil“ oder „Kampfsport“, sondern

ein System, ein durchdachtes Konzept zur wirksamen Selbstverteidigung. Grundlage des Systems sind strategische und biomechanische Prinzipien, an denen sämtliche Techniken des Kampfes ausgerichtet sind.&ldquo;

Auf meine Frage, wie meine Gegnerin so schnell reagieren konnte, werde ich über das Konzept des WingTsun und die wirklich einzigartige Methode des Gefühlstrainings aufgeklärt. Seine Erläuterungen veranschaulicht der WingTsun-Lehrer mit einigen Demonstrationen an mir, bei denen ich immer dieselbe, frustrierende Erfahrung mache. Ich empfinde absolute Hilflosigkeit, mein Körper wird zu 100% von meinem Gegner kontrolliert. Ich habe größte Schwierigkeiten mein Gleichgewicht zu halten und meine Arme zu koordinieren, ich scheine mir selbst die ganze Zeit im Weg zu stehen. An den Einsatz jeglicher Technik, geschweige denn meiner jahrelang mühsam antrainierten Kraft, ist nicht zu denken. Jede Bewegung die ich mache, hat den Anschein, als hätte er genau das erwartet und ich laufe von einer ausweglosen Situation in die nächste. Das Ganze vollzieht sich immer in Sekundenbruchteilen. Wenn er dieses Spiels überdrüssig wird, beendet er die Situation nach Belieben mit einer maschinengewehrartigen Salve von 5-8 angedeuteten Schlägen gegen meine KO-Punkte, als wäre ich ein hilflos an der Decke baumelnder Sandsack. Und dabei ist der Kerl fast 30 Jahre älter als ich.

Das Geheimnis dieser Kontrolle, die der WingTsun-Kämpfer über den Gegner und die gesamte Situation hat, ist sein über den ganzen Körper trainierter Tastsinn. Schon bei der ersten Kontaktaufnahme erspürt er augenblicklich die Kraft und die exakte Richtung des gegnerischen Angriffs, kann zwischen Täuschung und ernsthaftem Druck unterscheiden und reagiert mit eintrainierten Reflexbewegungen ohne dabei denken zu müssen. Mit jeder weiteren Aktion verkürzt er die Distanz zwischen sich und dem Gegner weiter und weicht dabei konsequent jeder Kraft aus, die man versucht, auf ihn auszuüben. Wie eine Spinne, die ihr Netz zuzieht, manövriert der Könnner dadurch seinen Kontrahenten Schritt für Schritt aus und übernimmt dabei mit jeder Bewegung mehr Kontrolle über dessen Körpermotorik. Am Ende jeder nur wenige Augenblicke während Kampfsequenz hat er die gegnerische Abwehr außer Funktion gesetzt und befindet sich in überlegener Schlagposition.

Die Fähigkeit, selbst auf die aller kleinsten Bewegungsansätze des Gegners mit einer automatischen Reflexbewegung zu antworten, ist das Ergebnis vieler, vieler Übungsstunden. In dieser Zeit der stillen Beschäftigung mit dem Prinzip des weichen Nachgebens und der flexiblen Anpassung an jeglichen äußeren Druck erreiche ich plötzlich eine beinahe philosophische Einsicht, die mich noch schwerer beeindruckt als die körperlichen Demonstrationen des WingTsun.

Genau das selbe Prinzip, mit dem das WingTsun so erfolgreich körperliche Auseinandersetzungen löst, ist es auch, was seit Anbeginn der Zeit als Naturgesetz auf der Welt funktioniert. So wie das Wasser den stärksten Fels überwindet, so wie der biegsame Ast den wildesten Sturm übersteht, so sind das Nachgeben und die Anpassung an Konfrontationen jeglicher Art dem sturen Dagegenhalten immer überlegen. Dass Nachgeben dabei beileibe nicht zurückstecken und Aufgabe des eigenen Ziels, sondern lediglich den Wechsel in eine bessere Position bedeutet, habe ich erst nach der körperlichen Demonstration begriffen. Als ich meinem Lehrer diese erleuchtende Erkenntnis mitteile, klopf er mir lachend auf die Schulter &bdquo;Manchmal muss man halt Schmerzen erleiden, um zu verstehen, wie das Leben funktioniert!&ldquo;. Das hätte Konfuzius selbst nicht schöner sagen können.