

Mein Weg zu Wing Tsun

Prägung durch mein Elternhaus

Meine Eltern sind im 2. Weltkrieg aufgewachsen bzw. haben selbst noch teilnehmen müssen. Beide Elternteile wollten nicht über diese Zeit sprechen. Gewalt war in meiner Kindheit und Jugend zuhause verpönt. Auch Konflikte wurden in unserer Familie meist nicht offen ausgetragen – weder verbal noch körperlich, sondern eher mit Sticheleien dem anderen gegenüber oder indirekt, in dem den anderen ein schlechtes Gewissen gemacht wurde. Ich kann mich nur an eine Situation mit meiner Schwester erinnern, in der wir handgreiflich wurden. An den genauen Grund für den Streit erinnere ich mich nicht mehr. Meine Schwester verfolgte mich im Garten. Ich rannte ins Haus und als der Abstand immer geringer wurde, schlug ich ein Tür zwischen uns beiden so zu, dass meine Schwester im vollen Lauf auf die Tür krachte und zu Boden ging. Sie hatte Nasenbluten, aber glücklicherweise keine weiteren Verletzungen. Alleine diese Auseinandersetzung ohne größere Folgen hat sich tief in mir eingebrannt. Ich möchte niemandem weh tun!

Meine Kindheit und Jugend

Einige meiner Freunde hatten ältere Brüder. Ich habe eine ältere und eine jüngere Schwester – keinen Bruder. Meine Freunde haben sich regelmäßig mit ihren Brüdern gebalgt. Im Grundschulalter haben sich in unserem Viertel verschiedene „Gangs“ unter uns Kinder / Jugendlichen gebildet. Die älteren Geschwister meiner Freunde haben uns nach und nach in ihre Gangs mit aufgenommen. Regelmäßig haben wir uns mit anderen Gangs nach der Schule für den Nachmittag zu einer „Schlacht“ verabredet. Das war mir immer sehr unangenehm, weil ich nicht kämpfen wollte und konnte. Aber, um dazu zu gehören, musste ich doch mit. Ich habe dann versucht, mich an einer der Flanken zu postieren – nicht mitten im Getümmel – und suchte mir dann einen Gegner, der zumindest körperlich kleiner und bestenfalls auch noch deutlich jünger war, damit ich ihn mir aufgrund meiner Körpergröße / Armlänge auf Distanz halten konnte und so meist unbeschadet aus dem Kampf ging.

Als Jugendlicher habe ich dann meine große Leidenschaft für den Sanitätsdienst und Rettungsdienst entwickelt. Hier konnte ich Menschen helfen und musste nicht kämpfen. Verletzungen und Schmerzen, die ich anderen z.B. in Form von Stechen von Infusionsnadeln oder Schienen von Brüchen zufügte, waren immer für die Heilung und damit für mich in Ordnung. Über dieses Hobby habe ich erfahren, dass es neben dem Dienst an der Waffe, der damals noch Pflicht für jeden jungen Mann war, auch die Möglichkeit zum Zivildienst gab. Diese Option nahm ich gerne, da ich mich so nicht in der „Kunst“ andere zu verletzen und zu töten ausbilden lassen musste. Das hätte ich damals nie mit meinem Gewissen vereinbaren können.

Die Kehrseite meiner bisherigen Entwicklung

Erst nach meinem Studium habe ich erfahren, dass mir durch meine Ablehnung von Gewalt und das Umgehen von Konflikten wichtiger Handwerkszeug für's Arbeitsleben fehlt. Ich habe regelmäßig nachgegeben, um Konflikte zu vermeiden. Außerdem habe ich auch wichtige Defizite nicht auf den Tisch gebracht, weil ich keine Erfahrung hatte, wie ich dann mit der Situation umgehen kann.

Wie ich zu Wing Tsun / Selbstverteidigung kam

In einem Coaching habe ich darüber hinaus erkannt, dass ich meine Emotionen – vor allem Wut – nur schwer zeigen und noch weniger ausleben kann. Mein Coach hat mir deshalb die Hausaufgabe gegeben, mir eine Stunde Boxtraining zu nehmen, um dort auf einen Boxsack einzuschlagen und zusätzlich zum Schlagen auch laut zu schreien. Diese Hausaufgabe, der ich mich gerne stellen wollte - war trotzdem eine echte Herausforderung für mich!

Ich als friedliebender Mensch soll in einen Box-Club gehen und ohne jegliche Kenntnis dort eine Stunde lang auf einen Boxsack einschlagen und dabei schreien?

Nach einiger Internet-Recherche stieß ich auf die Kampfkunstschule von Erwin Kast, die nahe zu meinem Wohnort lag. Außerdem hab ich im Erwin's Lebenslauf gelesen, dass er Diplom-Sozialpädagoge ist. Das hat mich dann doch angesprochen – er wird sicher verstehen, wozu ich diese Trainingsstunde brauchte. Nicht, um ein Kämpfer zu werden, sondern, um meine Persönlichkeit zu entwickeln ... Nach einem kurzen Telefonat mit Erwin entschied ich mich dafür, einfach am regulären Training teilzunehmen und nicht – wie ursprünglich geplant – eine einzelne private Trainingsstunde zu nehmen. Das war eine weise Entscheidung und legte das Fundament dafür, dass ich jetzt meinen ersten Technikergrad anstrebe. Diese erste Stunde hatte gleich mehrere Überraschungen für mich. Zum einen durfte ich gleich in meiner ersten Stunde wohl die laute verbale Auseinandersetzung „Halt bleiben sie stehen – ich will nicht kämpfen“ üben als auch das Schlagen auf Pratzten. Außerdem durfte ich feststellen, dass eigentlich alle Trainingsteilnehmer „ganz normale“ Mitbürger sind und nicht die von mir erwarteten Hooligans und Schlägertypen. Diese Erfahrungen aus dem ersten Training haben mich dazu bewogen, auch eine Woche später wieder ins Training zu gehen und mich dauerhaft für Selbstverteidigung anzumelden.

Über die ca. 6 Jahre, die ich nun dabei bin, habe ich viel über verschiedene Kampfsportarten und deren Schwerpunkte gelernt. Außerdem habe ich meine Techniken zunehmend verfeinert. Zu Beginn war meine Motorik und mein Körpergefühl extrem schwach ausgeprägt. Ich tat mich schwer einzelne Muskeln oder Gelenke bewusst und gezielt anzusprechen. Auch das Dosieren von Kraft und Bewegungen viel mir extrem schwer. Heute fühle ich mich deutlich beweglicher. Hier hat Erwin's Fokus auf Aufwärmen zu Beginn jeden Trainings und das Kraft- und Ausdauertraining am Ende jeden Trainings einen wichtigen Beitrag geleistet. Diese Einheiten sind mir mittlerweile mindestens genauso wichtig wie die WT-Drills oder Selbstverteidigungs-Sequenzen. Das Programm schult meinen Körper und meinen Geist. Alleine das Einüben von Drills ist erst mal eine mentale Herausforderung, bis ich die genaue Folge der Bewegungen weiß. Dann ist es noch ein weiter Weg, bis die einzelnen Bewegungen flüssig und mit allen Details in meinem Muskelgedächtnis abgelegt sind.

Das Training hat mich motiviert, eine von meinem Arbeitgeber angebotene Kreislaufkur dafür zu nutzen, meine Fitness und Ausdauer weiter auszubauen. Erwin hat mich zusätzlichen Dehn-Übungen nach Liebscher & Bracht versorgt. Das Programm und meine neu entdeckte Liebe zum Fahrrad-Fahren haben über die letzten Jahre meine Fitness sehr gesteigert und auch meine Körpergewicht erheblich reduziert.

Wie mir Selbstverteidigung heute hilft

Mein ursprünglicher Beweggrund eine Trainingsstunde am Boxsack zu nehmen („Persönlichkeitsentwicklung“), ist mittlerweile erfüllt. Ich weiß, dass ich mich in allen Situationen wehren kann und kein Opfer sein muss. Und darüber hinaus habe ich auch gelernt und intensiv geübt, wie und mit welchen erfolgreichen Techniken ich mich im Extremfall von körperlicher Auseinandersetzung zur Wehr setzen kann. Dies hat mich reifen lassen und hat mir schon in vielen Fällen geholfen.

Zum Beispiel kam ich kurz nach den ersten Trainingsbesuchen in die Situation einem Vorgesetzten mehrere Hierarchiestufen über mir Grenzen setzen zu müssen. Durch die Erfahrungen, die ich im Selbstverteidigungstraining machen durfte (ich kann mich wehren und tue es auch!), hatte ich das Selbstvertrauen, ihn zum Gespräch zu bitten und ihm im Gespräch zu erklären, dass er bei mir eine rote Linie überschritten hat und ich es nicht zulassen werde, dass er das wieder macht. Aufgrund meiner (geänderten) Ausstrahlung (ich kann mich wehren, wenn nötig!) hat er sich einfach entschuldigt und es gab keine erneute Konfrontation mit ihm mehr.

In einer anderen Situation hat mir das Wissen um „Abstand ist der Lebensretter Nummer eins“ geholfen. Ich war mit meiner Tochter auf einer Fahrradtour. Bei einer kurzen Rast an einer Waldeinfahrt hat ein Fahrzeug auf der anderen Straßenseite gehalten. Der Fahrer hat seinen Becher ausgetrunken und ihn dann in den Wald geworfen. In dem Moment hat mein Umweltgewissen rebelliert und ich schrie über die Straße „Muss das denn sein?“. Ich sah, wie der Mann wutentbrannt mit rotem Kopf über die Straße auf mich zu kommen wollte, was mich sofort in den Zaun gehen ließ. Außerdem wies ich sofort zurück und wies meine Tochter an, sich sofort abfahrbereit zu machen. Auf Höhe der Fahrbahnmitte drehte der Mann um, holte seinen Becher aus dem Wald, und rief mir beim Einsteigen ins sein Fahrzeug zu, dass ich ja Recht habe – es sei nicht in Ordnung, seinen Müll so zu entsorgen. Diese Situation machte mir eindrücklich klar, wie wichtig der Abstand ist. Dieser Mann reagierte aus einem Instinkt heraus und wäre im ersten Moment in einen Kampf mit mir gegangen. Erst die wenigen Schritte bis zur Fahrbahnmitte führen dazu, dass sein rationales Denken wieder die Oberhand gewann, wodurch er zur Vernunft kam und dadurch eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr nötig war.

Vor wenigen Monaten erst habe ich als Radfahrer kurz vor einem herannahendem Auto am Radweg-Ende auf die Fahrbahn gewechselt. Dies hat den Autofahrer so wütend gemacht, dass er mich durch's offene Fenster wüst beschimpfte. Da ich mich in dem Moment im Recht gefühlt habe, wollte ich mir das nicht gefallen lassen und habe ihn mit meinen Worten wohl weiter gereizt. Nach der nächsten Ampel (in diesem Fall war die Zeit für das rationale Denken bei diesem Autofahrer wohl noch nicht

lange genug 😊) hielt er auf dem Seitenstreifen an, stieg aus und stellte sich mir mitten auf der Straße in den Weg. In Bruchteilen von Sekunden musste ich mich entscheiden, ob ich diesmal meine Selbstverteidigungskennnisse praktisch in Form von körperlicher Auseinandersetzung ausprobieren oder doch wieder die ersten Stufen der Selbstverteidigung (Kampfvermeidung) praktizieren möchte. Durch meinem Kopf gingen Bilder von Blut, Polizei und Aussagen vor Gericht, weshalb ich kurz vor dem Gegner auf die andere Straßenseite auswich und dann – als ich feststellte, dass er mir weiter nachstellen wollte – auf Umwegen und kleinen Nebenstraßen nach Hause geradelt bin. Auch in dieser Situation spürte ich in mir das Sicherheit, dass ich mich wehren könnte. Aber ich hatte dann doch nicht den Drang, es mir zu beweisen.

Mein Fazit

Rückblickend auf meinen bisherigen Weg zum Wing Tsun stelle ich fest, dass ich in vielen Facetten gereift bin. Meine Einstellung zu Gewalt hat sich grundlegend geändert. Ich möchte noch immer Gewalt vermeiden, wo immer es geht. Ich bin aber bereit, mich zu wehren (kein Opfer zu sein), wo immer es nötig ist. Durch meine Ausbildung in Selbstverteidigung / WT habe ich verschiedene Stufen, wie ich mich zur Wehr setzen kann, kennen gelernt. Es muss nicht immer gleich der offene Kampf sein. Auch mein Wissen um Selbstverteidigung alle hilft mir schon den offenen Kampf zu vermeiden. Daneben habe ich viel an körperlicher und geistiger Fitness gewonnen. Beides möchte ich nicht missen und freue mich schon weitere Drills, Feinheiten der Biomechanik, Schrittarbeit, Kampf gegen mehrere Angreifer, Bodenkampf, Hebel und deren Abwehr, ... zu lernen und zu üben und mich gleichzeitig durch regelmäßige Bethaks, Hampelmann, Sealjack, Liegestützen, Dehnen, Twist & Reach, etc. fit zu halten. Das regelmäßige Training bei Erwin bereichert weiterhin mein Leben!

Erding, 27.12.2023

Ralph Dorfner