



Leah Fraunhoffer besteht die schwere Prüfung zum Wing Tsun Lehrergrad

Mein Weg mit Wing Tsun

Inzwischen trainiere ich seit fast sechs Jahren Wing Tsun und Freistil bei unserem Sifu Erwin L. Kastl und auch wenn ich bisher das Glück hatte, mich noch nie ernsthaft gegen einen Angreifer verteidigen zu müssen, spüre ich deutlich, wie unser Wing Tsun und Freistil mein tägliches Denken und Verhalten beeinflusst hat und es stetig tut. Es ist etwas, das mich überallhin begleitet und das ich nicht missen möchte.

Ein Typ sitzt mir in der S-Bahn gegenüber. Schaut mich komisch an. Fängt an, mich anzureden. Er ist betrunken und irgendwie ist die ganze Situation merkwürdig. Mein Herz schlägt schneller, ich werde nervös. Soll ich mich wegsetzen? Würde er mir nachgehen? Ich beruhige mich, als ich mich erinnere: Im Ernstfall kann ich etwas tun.

Er wirkt nicht wirklich gefährlich. Ich bleibe sitzen. Er tut nichts, redet nur immer noch blöd und versucht, mich in ein Gespräch zu verwickeln. Er steigt irgendwann aus, ich fahre weiter.

Auch wenn es vielleicht vernünftiger gewesen wäre, sich beim ersten Anzeichen von Unbehagen wegzusetzen, hat es sich irgendwie gut angefühlt, es nicht zu tun. Keine Angst zu haben.

Genauso fühlt es sich sehr befreiend an, wenn ich beim letzten Stück Heimweg bei dunkler Straße nicht denke: „Hilfe, was war das? Ist da wer?“, sondern stattdessen den Weg wachsam, nicht

furchtsam beobachte und im Hinterkopf immer weiß: Falls etwas passiert, kann ich mich wehren.

Bei meinen letzten beiden Reisen bin ich oft per *hitch-hiking* – Trampen – durchs Land gestreift. Man kann auf diese Art an Orte gelangen, an die man sonst nicht hingekommen wäre, nette Leute kennenlernen, mit Einheimischen in Kontakt kommen und viel Geld sparen. Wenn man nicht gerade seit über einer Stunde mit ausgestrecktem Daumen an einem Fleck festhängt, weil sich niemand erbarmt, einen mitzunehmen, oder man an einem einsamen Stück Straße angekommen ist, kann es vor allem sehr viel Spaß machen. Natürlich ist es auch nicht ganz ungefährlich. Ich bin in relativ sicheren Ländern unterwegs gewesen, dennoch birgt das Trampen immer und überall gewisse Risiken. Vor allem allein und als Frau. Würde ich nicht Wing Tsun, also Selbstverteidigung trainieren, hätte ich mich niemals getraut, es auszuprobieren. Ich will keineswegs behaupten, dass ich jedem Angreifer gewachsen gewesen wäre, trotzdem legt einem schon die Gewissheit, sich zumindest theoretisch verteidigen zu können, eine brauchbare Waffe und damit Selbstbewusstsein in die Hand.

Wenn ich als Kind Angst hatte, redete ich mir manchmal ein, zaubern zu können und damit stärker als ein möglicher Feind zu sein. Jetzt bin ich wirklich stärker. Nicht unbedingt im physischen Sinn, sondern durch die Techniken, die ich gelernt habe. Ich muss mir nichts mehr einreden, denn ich weiß, dass ich im Notfall nicht wehrlos bin. Da es sich bei der Angst außerdem um eine gesteigerte Leistungsfähigkeit handelt, weil der ganze Körper auf „Flüchten“ beziehungsweise „Kämpfen“ gestellt wird, kann man zusammen mit dieser Erkenntnis und der Anwendung seiner erlernten Verteidigung sehr wehrhaft sein.

Schon das allererste Training an Sifu Erwin L. Kastls Kampfkunstakademie hat mich begeistert. Jeder trainiert mit jedem und jeder lernt mit jedem und von jedem. Man erlernt zuerst die Grundlagen des Kampfes und einfache Abwehrmethoden für die vermutlich geläufigsten Angriffsarten und benötigt dafür keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Kondition. Wing Tsun, das der Legende nach vor über dreihundert Jahren von einer chinesischen Frau entwickelt wurde, ist speziell darauf ausgelegt, als Verteidiger dem Angreifer körperlich unterlegen zu sein, wodurch die Techniken des Wing Tsuns an Bedeutung gewinnen und die physische Stärke an Bedeutung verliert. Somit ist Wing Tsun für Menschen jeglicher Altersstufen geeignet und unabhängig von der Statur oder gar manchen körperlichen Behinderungen.

Der beste Kampf ist vermutlich gar kein Kampf. Durch verschiedene Strategien der Selbstverteidigung kann man das Ausbrechen eines solchen verhindern. Dabei geht es zuerst darum, überhaupt das Zustandekommen einer gefährlichen Situation zu vermeiden, wie beispielsweise durch das Wechseln der Straßenseite oder das Nachgeben in einem Streitgespräch. Als zweite Strategie gilt das Flüchten, um auf diese Art einem Kampf zu entgehen und unversehrt zu bleiben. Ist dies nicht möglich, kann man versuchen, die Situation verbal zu deeskalieren: mit dem Gegenüber zu sprechen und sich zu bemühen, ihn zu beschwichtigen, wobei man auch laut werden kann, um eventuellen Umstehenden klarzumachen, dass man selbst derjenige ist, der eigentlich keinen Kampf möchte. Eine weitere Möglichkeit der Deeskalation stellt ein extrem selbstbewusstes und überzeugendes Auftreten dar, um den Angreifer einzuschüchtern und ihn so von seinen Absichten abzubringen. Erst in der letzten, der fünften Strategie der Selbstverteidigung kommt es zu einem tatsächlichen Kampf. Dieser ist jedoch die Schlüsselfunktion, denn je sicherer man sich in seinen diesbezogenen Fähigkeiten fühlt, desto ruhiger kann man zuvor die Anwendung einer der anderen Strategien abwägen. Deshalb ist es in der Selbstverteidigung besonders wichtig, den Kampf zu trainieren.

Unter Vollkontakt schlagen, treten und hebeln wir so und dorthin, wo es in der jeweiligen Situation am sichersten und wirkungsvollsten ist und setzen dabei unseren gesamten Körper ein. Dadurch können wir uns in eine dem Ernstfall ähnliche Situation versetzen, was uns beibringt, uns auch

wirklich verteidigen zu können. Um wirklich effektive und realistische Selbstverteidigung zu erlernen, behindern uns beim Training keine Regeln, was die Art der Verteidigung betrifft – ausgenommen natürlich die wichtigste: den Trainingspartner dabei nicht zu verletzen, weshalb manche Ausführung der Verteidigung, wie beispielsweise das Beißen, verständlicherweise nur angetäuscht werden kann. Allerdings bietet uns bestimmte Schutzausrüstung die Gelegenheit, relativ realitätsnah zu üben. Da wir Freistil trainieren, wird zudem nicht an einer Technik stur festgehalten, wenn sich vielleicht in einer bestimmten Situation einmal eine Variante findet, die sich als effektiver erweist.

Mit fortschreitendem Training eignen wir uns immer spezifischere Techniken an und ziehen immer mehr Angriffs- sowie Verteidigungsmöglichkeiten in Betracht, wodurch die Übungen komplexer, das Ergebnis aber auch spürbarer und sichtbarer wird: Wir lernen, auf die kleinsten Bewegungen eines Angreifers einzugehen und schnell zu reagieren, wodurch es einem potentiellen Gegner stets schwieriger fällt, den metaphorischen Zaun, mit dem wir uns umgeben, einzureißen und an unseren Körper zu gelangen, um ihm Schaden zuzufügen. Wir werden selbst beweglicher und unsere Techniken fließender. Durch das Üben von Nervendruckpunkt-KO-Schlägen, also dem zielgenauen Schlagen auf bestimmte Punkte am Körper des anderen, können wir eine Konfrontation beenden, ohne dass der Angreifer sichtbare oder lang anhaltende Verletzungen erhält. Zudem erlernen wir auch sogenannte „sanfte Mittel“, also Methoden, die es uns ermöglichen, einen Gegner unter unsere Kontrolle zu bringen, ohne ihn zu verwunden, was in verschiedenen Bereichen des Lebens eine äußerst wichtige Ergänzung zur sonstigen Selbstverteidigung darstellt.

Da trotz unterschiedlicher Schüler- beziehungsweise Lehrergrade jeder mit jedem üben kann, stehen uns viele verschiedene Partner zur Verfügung, was das Training meiner Meinung nach sehr interessant macht, weil jeder Mensch anders auf bestimmte Bewegungen und Techniken reagiert. Auf diese Weise lernen wir die Abwehrmechanismen an sich und gewöhnen uns nicht an eine Art von Angriff beziehungsweise Verteidigung.

Es geht in unserem Training allerdings nicht nur um reine Selbstverteidigung, sondern auch um das gemeinsame Wachsen an den Techniken. Wir alle stärken uns gegenseitig in unserer Kampfkunst, weil wir aufgrund fehlender Wettkämpfe miteinander, nicht gegeneinander trainieren und uns auf diese Art stetig verbessern. Abgesehen davon entwickeln wir unsere eigene Beweglichkeit und Gesundheit weiter, was wir unter anderem durch die Paki-Gymnastik, aber auch durch das Üben von Fallschule erreichen. Beides ist ein guter Zusatz zur Selbstverteidigung, kann einen allerdings auch bis weit hinein ins alltägliche Leben beeinflussen, wie zum Beispiel bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten, oder zu einem möglicherweise glimpflicheren Ausgang eines Unfalls führen.

Wing Tsun zu trainieren, macht einen weder unverletzlich noch unbesiegbar, aber es gibt zumindest mir ein Stück Sicherheit. Und damit Freiheiten.

Die Welt ist garantiert kein einzig sicherer Ort und das wird sich in Zukunft bestimmt auch nicht bessern. Man kann sich auf verschiedene Weisen darauf vorbereiten, wenn man es möchte. Kampfkunst zu erlernen, mag nicht für jeden die richtige Lösung sein. Für mich war und ist es zumindest ein entscheidender Teil davon und ich danke hiermit meinem Sifu Erwin L. Kastl, dass er sie mir lehrt, und meinen Trainingspartnern, ohne die ich nicht so weit hätte kommen können.

Quelle der fünf Strategien der Selbstverteidigung: Sifu Erwin L. Kastls Vorträge während des Trainings und seine Homepage Leah Fraunhoffer, Oktober 2015

