



Technikerarbeit Michael Grasser

In der nachfolgenden theoretischen Arbeit, die zur Prüfung des 1. Technikergrades Wing Tsun gehört, möchte ich meine Entscheidung für, und meine Erfahrungen mit der Kampfkunstschule meines Trainers Erwin Kastl darlegen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Personen, auch bei uns im Training, die sich bewusst dazu entscheiden, eine Kampfsportart auszuüben, oder sich in Selbstverteidigung trainieren zu lassen, waren bei mir die Gründe für eine Mitgliedschaft eher zufällig. Weder hatte ich eine gefährliche Situation hinter mir, die das Verlangen, sich verteidigen zu können auslöst, noch wollte ich in sportlicher Hinsicht aktiver werden. Aber von vorne.

In meiner Kindheit fand ich Kung-Fu-Filme genauso interessant wie jeder kleine Junge, ein ernsthaftes Verlangen, mich mit Kampfsport zu beschäftigen erwuchs daraus aber nicht. Ebenso kann man nicht behaupten, dass ich mich in meinem dörflichen Umfeld mit körperlichen Auseinandersetzungen konfrontiert sah. Und so blieb es dann auch während meiner Jugendzeit, in der ich zwar schon ein- zweimal mit jemandem so aneinandergeriet, dass eine ernsthafte Situation daraus entstehen hätte können, ich es aber jedes Mal schaffte, die Sache mit Worten zu klären.

Im Alter von 22, also schon relativ spät, um seine Ansichten zur Verteidigungsfähigkeit zu ändern, hatten zwei Freunde von mir von Wing Tsun gehört und beschlossen, es sich in Erding anzusehen. Mehrfach hatten sie versucht, mich auch dazu zu bewegen, aber ein Interesse meinerseits bestand nicht. An einem Freitagabend waren wir zusammen weg und ich habe bei einem der beiden in Erding übernachtet. Am nächsten Morgen wollte ich eigentlich nach Hause fahren, entschloss mich aber spontan dazu, die beiden bei ihrem Vorhaben zu begleiten. Und was soll ich sagen, es war eine der besten Entscheidungen überhaupt.

Durch mein vorher mangelndes Interesse und die spontane Entscheidung stand ich nun also in Jeans und geliehenem, weißen T-Shirt und ohne jede Ahnung, was mich erwarten würde, vor Erwin Kastl. Doch das was der Mann erzählte, erschien sogar einem Laien wie mir sehr schlüssig und die ersten, einfachen Bewegungen, die uns dreien gezeigt wurden, waren effizient und nicht schwer zu erlernen. Von Anfang an beeindruckte mich die Vollständigkeit der erlernten Verhaltensmuster und Bewegungen, sowie die Praxistauglichkeit. Auf einmal lernte ich hier Sachen, wie die Psychologie des Kampfes, sowie die richtige Art, einem auf Krawall gebürstetem Streitsucher den Schneid abzukaufen. Es hat mir sehr gefallen, wie umfassend Erwin sich Gedanken macht, und wie realistisch sich seine Konzepte anwenden ließen. Hier war ich richtig.

Die Begeisterung erfasste nicht nur mich und so haben wir drei direkt nach dem Probetraining einen Mitgliedsvertrag bei Erwin unterschrieben. Einen von uns dreien hat die Begeisterung zwar zwischenzeitlich verlassen, so dass wir nur noch zu zweit sind, aber bei mir hält sie nach wie vor an. Mittlerweile sind etwa sieben Jahre vergangen und ich konnte mir sogar selbst beweisen, dass die Techniken, die ich bei Erwin gelernt habe, funktionieren. Doch dazu später.

Wir fingen also an, regelmäßig ins Training zu gehen und entwickelten schnell den Ehrgeiz, die gezeigten Techniken zu erlernen und anwenden zu können. Durch die Einfachheit und Effizienz der Bewegungen bemerkt man schnell einen Fortschritt bei sich selbst, der eine nachhaltige Motivation bewirkt. Aber auch die vielen grundsätzlichen Verhaltensregeln und Sicherheitstipps führten dazu, dass man gewisse Situationen anders bewertet und seinen eigenen Umgang damit verändert. Einen weiteren Punkt stellt die sportliche Herausforderung dar, die eine unbedingte Bereicherung im Leben bedeutet. Mit der dazugehörigen Gymnastik kann man schnell und nachhaltige Fortschritte in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erzielen, die einen Gewinn in allen anderen Lebensbereichen darstellt. Eine persönliche Erfahrung ist, dass ich seit dem regelmäßigen Training bei Erwin keinerlei Rückenschmerzen mehr habe, die ansonsten bei zu langem Sitzen in der Arbeit immer mal wieder auftraten. Auch sporadisch wiederkehrende Gliederkrämpfe, vor allem in der Wade, haben sich seit

dem Training komplett verabschiedet. Von Vollständigkeit bei Erwins Training zu sprechen ist also keine hohle Phrase.

Aber das wirklich Interessante ließ noch ein wenig auf sich warten. Mittlerweile besuchte ich das Wing Tsun seit etwa drei Jahren und hatte den siebten Schülergrad erreicht (eine feste Dauer zwischen zwei Prüfungen gab es damals noch nicht). Ich ging meiner Familie regelmäßig damit auf die Nerven, dass ich mit ihnen „nur mal schnell was ausprobieren“ möchte und das Training hatte seinen festen Platz zweimal in der Woche. Eines Abends im Fasching war ich mit Freunden in Erding unterwegs. Auf dem Nachhauseweg kam es zu dem Ereignis, das alle etwaigen Zweifel an der Funktionalität des Erlernten endgültig ausräumen würde. Wir waren zu dritt auf dem Weg über den Parkplatz der besuchten Diskothek, als einer meiner Kumpels mit einen ebenfalls betrunkenen Unbekannten ins Gespräch kam. Das Gespräch war nicht feindselig, aber der Gute war in seinem Zustand wohl von Anfang an auf Streit aus. Innerhalb kürzester Zeit wurde er aggressiv und griff meinen Kumpel an. Trotz meines Alkoholpegels lief von da an bei mir alles automatisch wie erlernt ab: ich ging zwischen die beiden und schrie den Angreifer sofort an um ihn zurechtzuweisen. Sichtbar verwirrt, weil er offenbar nicht mit Widerstand gerechnet hat (oder betrunken war?), sah er von weiteren Angriffen ab und musste sich an die neue Situation anpassen. Das gab mir die Zeit, um den benötigten Abstand zum Aggressor aufzubauen und meine Vorkampfstellung (=Zaun) einzunehmen. Jetzt war ich klar im Fokus des Angreifers und stellte sein neues Ziel dar. Auch bei mir entwickelte sich sofort eine Art Tunnelblick, denn zu dem Zeitpunkt konnte ich gar nicht sagen, was meine beiden Begleiter machten. Mein Gegner beschimpfte mich und drohte mir. Dabei gestikulierte er wild umher und umtänzelte mich. So versuchte er, wieder Herr der Lage zu werden. Doch ich lies mich nicht beirren, hatte ich doch durch Erwins Training gelernt, genau mit diesem Verhalten zu rechnen. Ich passte beständig meinen Abstand zum Gegner an, um ihm keine Gelegenheit zum Angriff zu geben, während ich versuchte, ihm bestimmt aber nicht aggressiv, seine geplante Dummheit auszureden. Eine Zeitlang konnte ich ihn damit beschäftigen, aber anscheinend muss ich an meiner Diplomatie noch feilen, denn schließlich griff er mich wie aus dem Lehrbuch mit einem rechten Schwinger an. Durch den richtigen Abstand, sowie die korrekte Vorkampfstellung, konnte ich den Angriff, genau wie tausendmal geübt, abwehren und dem Gegner mit ein paar Handflächenschlägen genug zusetzen, um ihn sofort in den Einarmwürger zu nehmen. Entweder erkannte er beim Schließen meines Griffes seine ausweglose Situation, oder ich hatte doch mehr Kraft aufgewendet als geplant, denn sofort erschlaffte mein Gegner und sank zu Boden. Ab dann war es ein leichtes für mich (und meine ins Geschehen zurückgekehrten Freunde) die Situation zu kontrollieren. Zumal da schon die Türsteher auftauchten und die Sache übernahmen. Wie die beiden dazu dachten, dass ich ihnen die gerade stattgefundenene Situation noch komplett im Milli-Vanilli-Kostüm schilderte, ist nicht überliefert.

So ging diese Sache nicht nur sehr gut aus, sondern lief auch eins zu eins so ab, wie Erwin es uns immer wieder eingetrichtert hatte. Ich war stolz auf meine Leistung und mehr denn je von Wing Tsun überzeugt. Vielleicht hatte sogar der Angreifer seine Lektion gelernt, auch wenn wegen der mangelnden Schwere seiner Verletzung ein Ausbleiben des Lerneffekts zu befürchten ist.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten haben sich bisher nicht ergeben, was sogar ein bisschen schade ist, wenn man bedenkt wie mühelos die Selbstverteidigung funktioniert hat (und was für ein gutes Gefühl es auslöst, jemandem eine reinzuhauen, der es wirklich gebraucht hat). Jedoch wie Erwin sagt, ist in der Selbstverteidigung jeder verhinderte Kampf ein erfolgreicher Kampf. Das durch jahrelanges Training und die erfolgreiche Anwendung des Erlernten gewonnene Selbstvertrauen tut

wahrscheinlich ein Übriges, um sich vom Beuteschema des „normalen“ Straßenschlägers abzugrenzen. Was mich aber seit jeher am meisten begeistert, ist die absolute Übereinstimmung der tatsächlich erlebten Situation und dem, was Erwin uns schon immer dazu angekündigt hat. Bis ins kleinste Detail kann man sich so optimal vorbereiten.

Dazu gehören:

- Erkennen von Aggression,
- richtiger Umgang mit aggressivem Verhalten,
- dem Gegner den Schneid abkaufen,
- sich als nicht lohnendes Ziel zu präsentieren,
- einen Konflikt mit Worten lösen, sowie wenn alle Stricke reißen,
- den Gegner körperlich überwältigen.

Wie oben bereits angeschnitten, hat man bei korrektem Verhalten eine sehr große Chance, einen Kampf ohne den letzten Punkt für sich zu entscheiden. Das minimiert nicht nur das Risiko, doch einmal zum Opfer zu werden, sondern vermeidet auch von Anfang an etwaige rechtliche Scherereien, von denen es heutzutage ja bereits ausreichend gibt.

Ein weiterer Punkt, wieso das Training nach all den Jahren immer noch so interessant ist, ist die Abwechslung, die sich aus dem schieren Umfang unserer Techniken ergibt. So haben wir eine Menge unterschiedlichster Programmpunkte, die man je nach Vorlieben und aktueller Verfassung trainieren kann. Da gibt es schnelle, harte Kampftechniken wie etwa die Verteidigung aus dem Zaun, proaktive Selbstverteidigung, die Verteidigung gegen mehrere Gegner, Messerabwehr, Bodenkampf und Haltegriffe, die man, die nötige Schutzausrüstung vorausgesetzt, schon sehr realistisch praktizieren und sich dabei voll auspowern kann. Diese Techniken werden auch die in der Selbstverteidigung meist benötigten sein, so dass jede weitere Übung einen Gewinn für den Fall der Fälle darstellt. Daneben gibt es noch eher weiche, technische Programmpunkte wie z.B. Chi-Sao (=klebende Hände), die eher beim Kampf gegen einen geschickten Gegner benötigt werden und somit mehr die korrekte Koordination benötigen als das kompromissloseste Vorgehen. Solche Techniken kann man auch problemlos trainieren, wenn man z.B. durch eine Verletzung eingeschränkt ist und daher einen Gang runter schalten muss. Ausreden, um das Training ausfallen zu lassen, gibt es daher nur wenige. Durch diesen großen Umfang kann sich jeder Trainingspartner sein eigenes Programm anhand der eigenen Vorlieben und Leistungsfähigkeit zusammenstellen. Dabei kann man für sich auch immer entscheiden, ob einem die sportliche oder technische Komponente, die Vorbereitung für den Ernstfall, oder ganz einfach der Spaß am Training wichtig sind. Wie auch immer man sich entscheidet, man kann sich sicher sein, dass Erwin einem unterstützend zur Seite steht und egal was man trainiert, dafür sorgt, dass man es richtig trainiert.

Aber auch die psychologische Komponente kommt, wie bereits angesprochen, nicht zu kurz. So ist es unserem Trainer Erwin wichtig, uns auch mental auf die Selbstverteidigung vorzubereiten, da alle körperliche Bereitschaft versandet, wenn der Geist nicht ebenfalls vorbereitet ist. Die wenigen Berichte von Erwins Schülern, die von einem verlorenen Kampf handeln, haben größtenteils gemein, dass eine Fehleinschätzung der Situation oder falscher Umgang damit zur Niederlage führten. Daher weist Erwin uns bei entsprechender Gelegenheit immer auf die Heimtücke hin, mit der man bei

körperlichen Angriffen rechnen muss. Erwin hat sich mittlerweile einen großen Fundus an Anekdoten zu Vorkommnissen zugelegt, anhand derer man sich die richtigen Verhaltensweisen ableiten kann. Dabei gilt auch wieder, dass die meisten Vorgänge sofort schlüssig erscheinen, man sich aber unbedingt vorab damit beschäftigen muss, um im Ernstfall nicht davon überrascht zu werden. Ein konkretes Beispiel dafür ist, nach einer Zurechtweisung mit einem Angriff zu rechnen. Erscheint sofort logisch, bedarf aber auch einer gewissen Beschäftigung damit, um im Ernstfall entsprechend zu handeln. Um einen praktischen Nutzen daraus zu ziehen, hat Erwin eine Reihe von Trainingsabläufen entwickelt, mit denen man auch die psychologischen Aspekte ideal trainieren kann. Dazu gehört die korrekte Sprache (auch Körpersprache) mit der man seinem Gegner signalisieren kann, dass man kein gutes Ziel darstellt, während man eventuellen Zeugen gleichzeitig vermittelt, wer der Angreifer und wer der Verteidiger ist. Dieser Punkt ist auch wieder wichtig im Hinblick auf etwaige rechtliche Folgen.

Der vollwertige Umfang des Wing Tsun-Trainings resultiert direkt aus Erwins großem Engagement und persönlichem Interesse für das Thema. So sprechen seine einzelnen Gradierungen und auch die langjährige Erfahrung eine deutliche Sprache und zeigen eindrucksvoll Erwins Kompetenzen auf. Mit diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass Erwin bei jeder Frage und jedem aufgezeigten Problem sofort eine Lösung weiß. Immerhin ist er ständig bemüht, überall die besten Techniken für seine Schüler zu finden und dafür zu sorgen, dass diese etwas trainieren, was wirklich funktioniert.

Und so denke ich, werde ich auch in Zukunft mit der Technikergraduierung in der Tasche, noch viele aufregende Jahre mit Wing Tsun vor mir haben und fleißig trainieren. Weil es Spaß macht und funktioniert. Und mehr kann man doch eigentlich nicht wollen.

Michael Grasser, 29.9.2016