



Schriftliche Arbeit für den ersten Lehrergrad von Ozan Nilüfer

Das höchste Ziel der Kampfkunst ist es sie nicht einsetzen zu müssen.

Wing Tsun ist eine Gleichstellung von Körper und Geist. Ein Muster, ohne Muster. Es spiegelt vieles wieder und lehrt auch den Ablauf des seins. Es ist eine Anpassung an das hier und jetzt. Vergleichbar mit der Natur. Ist es Herbst, fallen die Blätter von den Bäumen. Ist es Frühling fangen die Blätter wieder an zu sprießen. Das ist die Essenz von Wing Tsun. Sich einer Situation bewusst werden und dem gerecht sich anpassen zu können. Ohne in ein Muster von Abläufen festgehalten zu werden. Wenn man die letzten Zeilen liest kommt das wie ein Widerspruch. Ist es aber nicht. Denn nicht der Baum entscheidet wann es Herbst ist, sondern richtet sich nur nachdem Zeitpunkt an dem es tatsächlich so weit ist und passt sich an. Genauso wie dein Geist bestimmt wohin dein Körper sich bewegt, und nicht dein Körper wohin dein Geist sich bewegt. Trotzdem bestimmt dein körperliches Empfinden die Möglichkeiten der Ausführungen deines Geistes. Das ist das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Das ist aber alles Selbstinterpretation. Jeder bestimmt für sich selbst was er in gewissen Sachen sieht.. und vor allem was nicht.

„Das Leben ist dazu da, gelebt zu werden und nicht, um begriffen zu werden, oder sich vorgegebenen Mustern zu fügen“

- Bruce Lee

Es ist 1997. Ich war gerade mal fünf Jahre alt als ich das erste Mal mit Kampfkunst in Berührung gekommen bin. Rumble in the Bronx, der erste Jackie Chan Film den ich je gesehen habe. Ich weiß noch genau wie beeindruckt ich war. Ich spielte Kassette wieder und wieder ab. Ich versuchte die Bewegungen nachzuahmen. Wie Konfuzius bereits sagte:

„Es gibt drei Wege zu lernen. Erstens durch Nachdenken, das ist der edelste. Zweitens durch Nachahmen, das ist der einfachste. Drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste“.

- Konfuzius

Ich versuchte es immer und immer wieder aber es wollte nicht klappen. Es lag vielleicht daran das ich die Messlatte gleich zu hoch angesetzt habe. Naja ich war ja gerade mal fünf Jahre alt. Es vergingen zwei Jahre und ich fing mit Taekwondo an. Wie so ziemlich jeder damals. Ich war nie wirklich ein guter Schüler. Sehr undiszipliniert, schüchtern, und wenn nicht sogar etwas ängstlich. Kein Wunder, ich musste mich immer gegen die großen Messen. Und diese hatten damals keine Gnade mit mir. Aber worum es wirklich ging, so denke ich heute, ist das ich nicht das gelernt habe, was tief in mir war. Die Bewegungen waren immer gleich und auf die Situation abgestimmt. Wenn sich etwas verändert hat, hatte man erst mal mit dieser Veränderung zu kämpfen anstatt wirklich mit dem Gegner zu kämpfen. Das heißt nicht dass diese Kampfkunst schlecht ist. Wie gesagt, war eher ich der schlechte Schüler. Auch nicht der Tee bestimmt ob er gut oder schlecht schmeckt, sondern der, der den Tee trinkt. Genauso ist es in der Kampfkunst. Der der sie ausführt bestimmt ob sie gut.. oder schlecht ist. Wie sagt man, ein Meister mit einem Kieselstein kann einen Laien mit einem Schwert besiegen. Naja, um die Sache abzukürzen, begann ich dann das Training unter Sifu Erwin Kastl im September 2011. Das erste Training ist mir immer noch im Gedächtnis geblieben. Noch nie bin ich so schnell zu Boden gegangen. Vor allem hatte ich im Training noch nie solche Schmerzen wie an diesem Tag. Das Training unter dem Sifu ist eigentlich größtenteils Schmerzfrei aber ich wollte eben sehen, was Wing Tsun eigentlich ist. Was Wing Tsun wirklich ist habe ich zwar an dem Tag nicht gesehen, aber dafür reichlich gespürt. Mit dieser Überzeugung und Motivation in ich dann auch an die Sache rangegangen.

„From time to time, the Warrior must recharge and replenish. Take a breath. Go somewhere quiet. Get silent. Power up for the meetings, battles, treks, and wisdom circles. A warrior's heart is only as full as his spirit quiet.“

- Unbekannt

Motivation.. Wenn ich an Motivation denke, denke ich auch gleich an meine zeitweiligen Zweifel und bedenken. Was aber hat Motivation mit Zweifel zu tun. Je Motivierter ich war, desto mehr wollte ich erreichen. Also war mein Training zwar hart aber meine Ziele und Erwartungen härter. Mal ganz einfach: Wenn ein Stock gegen eine Metallstange geschlagen wird, was bricht wohl eher? Der Stock oder die Metallstange? Und so bin ich auch durch meine Motivation(die Stange) oft gebrochen worden. Und damit ist nicht mein Körper gemeint. Ich liebe es Philosophie Bücher zu lesen, und darunter war auch ein Buch welches die Prinzipien der Shaolin behandelte. Ein simpler doch bedeutungsvoller Satz hat mir dann die Augen geöffnet. In meinen Worten geschrieben: Motivation kann sterben, der Wille nur schwächeln. Ich

verließ mich nicht mehr auf meine Motivation, im Gegenteil, ich ließ sie bewusst sterben und habe aus purem Willen trainiert. Ich habe immer wieder den Anschluss gefunden. Auch größtenteils dank meinem Sifu. Er hatte immer einen einfach aber sehr sinnvollen Rat auf Lager.

X. Das X im Erwin Kastl Wing (x) Tsun steht für eine Art Criss Cross. Durch Sifu Erwin Kastl können wir Frei von Eindrücken und Regeln die reine Kampfkunst erlernen. Denn das Criss Cross symbolisiert das die eine Technik aus dem einen Stil die andere Technik aus dem anderen Stil kreuzen kann. Vergleichbar mit Bruce Lee als er sagte:

„Nimm an was nützlich ist. Lass weg, was unnütz ist. Und füge das hinzu was dein Eigenes ist“

- Bruce Lee

Der Tempel der 1000 Spiegel.. Eine Geschichte die ich sehr gerne höre und übertragbar aufs Training ist. | In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen großen Tempel mit 1000 Spiegeln, in den sich eines Tages ein Hund verirrt. Der sah sich plötzlich 1000 anderen Hunden gegenüber. Er begann zu knurren und sah, wie 1000 andere Hunde ebenfalls knurrten. Da steigerte sich sein Zorn- und die Wut der anderen Hunde ebenfalls. Erst nach langer Zeit fand der Hund völlig erschöpft den Ausgang „Wie ist die Welt doch böse“, sagte sich der Hund, :Sie besteht aus lauter wütenden Hunden“. Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort, und er lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage. Nach einiger Zeit kam ein anderer Hund in den Tempel der 1000 Spiegel. Auch er sah sich 1000 Hunden gegenüber, und der Hund freute sich und wedelte freundlich mit dem Schwanz. Da wedelten die 1000 Artgenossen zurück, und der Hund freute sich, dass die anderen Hunde sich freuten, und die Freude fand kein Ende. So ging der Hund immer wieder in den Tempel, um sich mit den anderen Hunden zu freuen. „Wie ist die Welt doch schön“, sagte sich der Hund. „ Überall gibt es so freundliche Hunde, die mit dem Schwanz wedeln!“ Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde wohl gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

Wir bestimmten wie wir uns fühlen. Das Bewusstseinsrad ist ein Modell das Aufzeigt wie Gefühle gewertet werden.

Es beginnt immer mit den äußeren Eindrücken. Die Wahrnehmung, der Außenwelt über die Sinne hören, sehen, riechen... . Dann folgt die Wertung/GEDANKEN, Einstellung, Werte, Erwartungen. Aus der Wertung entsteht die Wirkung, die Gefühle. Angenehm -> Verlangen/Anhaftung. Neutral-> Gleichgültigkeit. Unangenehm -> Ablehnung/ Aversion. Das sind die beiden inneren Einrückte. Die Wirkung der Gefühle wirkt sich auf unser Verhalten und unser Körper aus, z.B Anspannung. Und unser Verhalten bestimmt unsere Wahrnehmung.

Mehr möchte ich auch nicht schreiben. Ich bin kein großer Meister das ich von mir selbst schreibe. Aber zum Schluss möchte ich trotzdem jedem Danken die mich als Waffenbruder angesehen haben und denen die mich Trainiert haben. Besonderen Dank an Miguel und Thorsten. Ihr habt mich vor allem in der Anfangszeit geprägt. Mein größter Dank gebührt natürlich meinem Sifu, Erwin Kastl. Ich wäre nicht ic, h wenn ich Ihn nicht kennengelernt hätte. Danke für die Unterrichtung.

Und nie vergessen..

„du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“

- Dalai Lama

Erding, September 2016