

Mein Weg zum Wing Tsun

Seit ich klein war habe ich immer wieder verschiedene Sportarten ausprobiert. Wie das halt so ist, wenn man noch sehr jung ist, haben meine Großeltern immer wieder versucht, mich für etwaige Aktivitäten zu begeistern.

Ich war beim Eislaufen, im Fitnessstudio, Tanzen u.s.w. . Doch nichts davon konnte meine Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum gewinnen.

Eines Abends haben wir die Fernsehsendung „The Biggest Loser“ gesehen, in welcher Christine Theiss die Moderatorin ist.

Sie ist eine bekannte Kickboxerin /Moderatorin und das war der Moment in welchem mir der Gedanke kam - „so etwas will ich auch machen!“.

Doch das war „damals“ nicht so einfach wie heute. Das Trainingsangebot war beschränkt und die nächste Möglichkeit – ohne Auto – erbot sich für mich nur in München. Doch das ständige Rein- und Rausfahren mit der S-Bahn hat bei meinen Großeltern für Unmut gesorgt. Daher hatte sich das auch erledigt.

Nicht lange danach kam meine Tante zu Besuch und meinte ihre Arbeitskollegin Kathi (die einige von euch bestimmt noch kennen) macht einen Kampfsport. Da war mein Interesse natürlich sofort geweckt und ich habe nachgehakt.

Wing Tsun heißt er. Wing was? Was ist das?

Und nach meinem Probetraining wusste ich, das will ich weitermachen. Als ich anfang war ich 15 Jahre, nun bin ich mittlerweile 23 Jahre alt. Die Jahre sind wie im Flug vergangen. 8 Jahre lang bin ich nun schon ein Teil von Sifu Erwin's Kampfkunstschule. Ich kann mich noch sehr gut, an die ersten Trainingseinheiten erinnern. Hier muss ich auch gestehen, dass mir am Anfang das Konzept, was wirklich hinter Wing Tsun steckt, nicht klar war. Eine Form, die ich nach und nach auswendig gelernt habe. Mir wurden zwar die Zusammenhänge erklärt, aber die Tiefe - was wirklich dahinter steckt - sollte erst viel später kommen.

Ähnlich war es auch mit dem ersten Schülergrad. Schwingerabwehr hier und eine Wendung dort. Doch das es sogar bei einer Wendung Feinheiten gab, hätte ich nie geglaubt, wenn mir das jemand, bevor ich angefangen habe, erklärt hätte. Unsere Wendung, die einer Drehtür gleichen soll, ist eben raffinierter als sich einfach ein bisschen zu drehen. Denn die Schrittarbeit spielt auch eine Rolle. Und so hat sich das Training nach und nach gesteigert, viele Kleinigkeiten, die im Endeffekt eine enorme Wirkung haben! Auf so vieles ist zu achten. Sicher ist das bei anderen Sportarten auch der Fall, doch das Wing Tsun bei mir so ein Großes Interesse geweckt hat, daß ich bis jetzt ein Teil davon bin. Das macht mich selbst unglaublich stolz!

Natürlich gab es auch Tage, an welchen ich meinen inneren Schweinehund überwinden musste, aber wenn ich es durchgezogen habe, ging es mir jedes Mal umso besser. Und ich konnte mich jedes Mal auf das Nächste Mal freuen. Auch wenn der Arbeitstag

einmal lang und anstrengend war, ist das Wissen, am Abend zum Training gehen zu können, umso schöner.

Doch dann kam auch tatsächlich eine Zeit, in welchem ich mit dem Gedanken gespielt habe, aufzuhören. Anfangs bin ich oft 3 Mal die Woche erschienen, doch als ich meine Ausbildung angefangen hatt, musste ich beruflich nach Ansbach. Dort ist unsere Berufsschule, das hieß ich war auch mal gut mehrere Monate nicht im Training. Das hat mir und meiner Motivation gar nicht gut getan. Mir nicht, weil ich sehr schnell sehr unsportlich wurde und sich in dieser Zeit auch eine Skoliose gebildet hat. Meiner Motivation auch nicht, weil trotz meinem bis dahin mehrjährigen Training auch ein paar Dinge in Vergessenheit geraten sind.

Als ich dachte, dass es wieder bergauf geht, ging es dabei wieder tiefer bergab. Es gab familiäre Probleme, eine Zeit in der ich mich zum Training auch gar nicht aufraffen wollte, und dann kam Corona. Dennoch will ich behaupten, dass wir uns die Anfangs Zeit von Corona (ich sage Anfang, da wir meiner Meinung nach immer noch mittendrin sind) relativ gut gehalten haben. Unser Sifu hat uns ein Online-Training ermöglicht, an welchem ich leider erst später teilnehmen konnte, da ich zu dieser Zeit keinen Laptop besessen habe. Kaufen musste ich mir einen, da wir von der Arbeit zwar ins Home Office sollten, aber keinen gestellt bekommen haben. Das hatte auch etwas Gutes, denn sonst wäre die Pause wieder viel zu lange geworden. Das hat die Motivation wenigstens erhalten.

Und jetzt ist es endlich soweit: Die Zeit der Prüfung zum Lehrergrad, der mit dem Schwarzen Gürtel vergleichbar ist. Die Prüfung, auf welche ich solange hingearbeitet habe, steht an.

Wenn ich so zurückdenke, dann hat Wing Tsun einen großen Einfluss auf vielerlei Dinge und auf mich auf mich gehabt. Das liegt vor allem daran, dass unser Training so breit gefächert ist.

Wir trainieren Techniken, die in der Selbstverteidigung wirklich brauchbar sind und Sinn machen. Wir lernen nicht irgendwelche Folgen von nutzlosen Bewegungen, sondern Bewegungen mit einer Funktion im Kampf und mit einer klaren Logik dahinter. Unsere Gymnastik macht keine dicken Muskeln, sondern beinhaltet funktionelle Bewegungen, wie sich auch im Alltag vorkommen und dann eben besser und müheloser ausgeführt werden.

Ich glaube fest daran, dass es meiner Gesundheit immer besser geht, wenn ich über einen längeren Zeitraum regelmäßig am Training teilnehme. Das merke ich daran, dass mein Rücken nicht so schmerzt und ich weniger Atemnot bekomme.

Außerdem wurde ich über die Jahre hin viel selbstbewusster.

Ich kann leider oder zum Glück nicht über großartig gewonnene Kämpfe berichten. Mir gegenüber wurde noch nie jemand übergriffig. Mich hat noch nie jemand ernsthaft versucht zu schlagen o.ä. . Darüber bin ich auch froh, aber es ist trotzdem ein gutes Gefühl, zu wissen, im Ernstfall nicht hilflos zu sein. Nicht hilflos zu sein, bedeutet

allerdings nicht, unbesiegbar zu sein. Das ist ein großer Unterschied. Aber ich habe große Chance mich, mich erfolgreich zu verteidigen. Dank Wing Tsun habe ich auch, wenn ich alleine bin, z.B. auf dem späten Heimweg, keine Angst und muss nicht ständig über die Schulter sehen. Denn unser Training beinhaltet eben eine moderne und praxisorientierte Art der Selbstverteidigung, welche Erwin regelmäßig auf neue Angriffsmuster anpasst.

Über die Jahre sind viele Trainingspartner gekommen, aber leider auch einige gegangen. Ich möchte mich bei jedem bedanken, mit dem ich trainieren durfte und in Zukunft auch trainieren kann. Die Bekanntschaften wurden schnell geschlossen, jeder ist offenherzig und rücksichtsvoll. Vor allem der letzte Punkt ist mir sehr wichtig. Denn auch wenn wir eine Kampfsportart ausüben, müssen wir gegenüber unseren Trainingspartnern rücksichtsvoll sein.

Ich bin sehr glücklich so weit gekommen zu sein und möchte meinen besonderen Dank an unseren Sifu richten. Vielen Dank für das tolle Training Erwin! Sowie dafür, dass du uns während der Corona Zeit ein Training (Online) ermöglicht hast. Und auch, dass du nicht mit deinen Wing Tsun Weisheiten geizt, und uns somit ermöglichst, stets das Beste mitzunehmen.

Sarina Schürmann, November 2022.

Leider ist Sarina jetzt nach München gezogen und wird nur noch selten zum Training in Taglaching kommen. Sie ist jetzt nach Leah F. und Katharina S. mein dritter weiblicher Schwarzgut / Lehrergrad. Alle drei sind aus der Schule in Taglaching. Alle drei leider eben aus beruflichen oder privaten Gründen kaum noch im Training. Schade, ich glaube das wäre für alle anderen Frauen ein gutes Vorbild.