

## Der zerbrochene Krieger (Text von Nikolaus Deistler)



### Der Elefant

*Eine chinesische Geschichte erzählt davon, wie vier blinde Männer auf einen Elefanten treffen. Der erste berührt ein Bein und glaubt es ist eine Säule. Der zweite berührt seinen Schwanz und glaubt es ist eine Schlange. Der dritte berührt den Körper des Elefanten und glaubt er steht vor einer Mauer. Der vierte Mann schließlich, bekommt ein Ohr zu fassen und denkt es sei ein Fächer.*

Ähnlich geht es vielen Leuten mit dem Taijiquan, aber durchaus auch mit anderen Kampfkünsten. Sie stehen vor den Fragmenten dessen, was einmal eine komplette Kampfkunst war. Gründe warum das so ist, gibt es viele.

Zur Wende zum 20. Jahrhundert, als die Feuerwaffen auch in Asien immer mehr begannen die traditionellen Waffen zu ersetzen, verloren die alten Kampfkünste an Wichtigkeit. Einige suchten um das Überleben ihrer Kunst zu sichern den Weg in den Sport, andere wiederum stützten sich hauptsächlich auf den Gesundheitsaspekt. Das sicherte zwar vielfach die Existenz, viele wesentliche Inhalte gingen dabei aber verloren. Weitere Gründe für das Aussterben, beziehungsweise den Verlust des hohen Niveaus einiger traditioneller Kampfkünste war oftmals die politische Lage. Während der Kulturrevolution(1966-76) war die Ausübung dieser Praktiken für lange Zeit praktisch untersagt, was deren Weitergabe sehr erschwerte. Zudem hatten die Menschen vor der Kulturrevolution, während der großen Hungersnot(1959-61) in China oft dringendere Sorgen, welche das unmittelbare Überleben betrafen. Viele hatten keine Kraft mehr zu trainieren, oder starben sogar an Unterernährung und Krankheiten. Generell gab es zu wenige Schüler.

Weder der moderne Kampfsport, noch die auf den Gesundheitsaspekt reduzierten Stile haben noch viel mit den ursprünglichen Künsten zu tun. Sie stellen bestenfalls Fragmente des „Elefanten“ dar. Im Laufe der Zeit haben sich einige dieser Fragmente verselbständigt. Vorallem nachdem diese Fragmente den Westen erreicht hatten entwickelten sie ein gewisses Eigenleben. Sie wurden vielfach den Bedürfnissen des westlichen Menschen angepasst und erfuhren so nochmals eine beträchtliche Verwandlung. Andererseits ist das auch eine natürliche Entwicklung, die auch ihre Vorteile hat, das sollte uns aber bewusst sein!

Wie auch immer gelang es einigen traditionellen Systemen zu überleben, oder zumindest wesentliche Fragmente zu bewahren, indem sie in den Untergrund gingen, oder während der kritischen Zeit im Ausland überlebten oder simpel Glück hatten. Heute treten diese Schulen glücklicherweise immer häufiger offen zu Tage. Manche dieser Schulen mussten auch einen Niveauverlust hinnehmen, aber wenn genügend Substanz da ist und die Umstände geeignet sind sollten sie in der Lage sein einen guten Nährboden für eine neue Blüte zu bilden.

Einige sehr komplette Kampfkunstsysteme, die ich selbst kennen lernen durfte sind das traditionelle *Chen Stil Taijiquan*, *Taiji Tanglangquan* und das System von Meister *Huang Xingxian*. (natürlich gibt es noch einige weitere komplette Systeme) Das heißt aber noch lange nicht, dass jeder Lehrer eines dieser Systeme das vollständige Programm unterrichtet oder beherrscht! Zum Beispiel beschränken sich im Chen Stil manche Lehrer bewusst auf die alte oder die neue Ausrichtung,...

Wie könnten wir ein komplettes System definieren und welche Kriterien sollte es erfüllen, welche Komponenten vorweisen?

1. Es soll sich an einer Philosophie orientieren, oder ein Teilkonzept einer klassischen Philosophie zur Grundlage haben. Zum Beispiel orientieren sich Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan und Fujian Baihequan am Daoismus. Als Schwerpunkt hat davon Taijiquan das Konzept von *Yin- und Yang(Taiji)*, Baguazhang konzentriert sich auf die acht Trigramme(*Bagua*), Xingyiquan und Baihequan vor allem auf *Wu Xing*- die Theorie der fünf Wandlungsphasen. Natürlich sind die jeweiligen anderen Aspekte ebenfalls enthalten, wenn auch nicht so gewichtig. Shaoliongfū, viele seiner Ableger, sowie viele japanische Kampfkünste orientieren sich vorwiegend am (Chan)Buddhismus, was ebenfalls ein bestimmtes Verhalten in kämpferischen Auseinandersetzungen vorgibt und sich besonders auch in der Etikette zeigt. So werden etwa im Shaoliongfū buddhistische Tugenden wie Mitgefühl betont, in den zenbuddhistisch orientierten japanischen Kampfkünsten wiederum das Transzendieren von Leben und Tod. Diese Philosophien geben die Vorgehensweisen und die Strategie der jeweiligen Kampfkunst vor, aber auch den Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung, welcher durch die jeweilige Kampfkunst beschritten wird.
2. Eine traditionelle Kampfkunst besetzt folgende kampftechnische Kategorien:
  - *Da*- Schläge und Stöße
  - *Ti*- Tritte und Beintechniken
  - *Shuai*- Wrestling, Würfe
  - *Qin Na*- Hebeltechniken und Sperren
  - *Waffen*<sup>1</sup>

Natürlich bevorzugen die meisten Systeme die eine oder andere Kategorie und spezialisieren sich darin. Die traditionellen Schulen können aber mit allen vier

---

<sup>1</sup> Das ist eine Spezialkategorie. Jede traditionelle Kampfkunst hatte auch ein gewisses Repertoire an Waffen zur Verfügung. Diese Waffen sind heute großteils zur Selbstverteidigung nicht mehr oder sehr bedingt geeignet. Es lohnt sich jedoch, diese bis zu einem gewissen Grad zu studieren, da wir dadurch auch viele interessante Dinge abseits der Selbstverteidigung lernen können. Zur bewaffneten Selbstverteidigung müsste heute der Schwerpunkt auf Waffen verlagert werden, die früher nur eine Nebenrolle gespielt haben. Zum Beispiel anstatt von Schwertern kurze Stöcke, Regenschirme,.. doch das ist ein längeres Kapitel, welches nicht Thema dieses Buches ist.

Punkten umgehen. So gibt es beispielsweise im chinesischen Ringen, wenn auch sehr sparsam eingesetzt, neben Würfen und Hebeln auch Tritte und Schläge. Moderne Kampfsportarten wie z.B. das japanische Judo haben zugunsten des Wettkampfs gänzlich auf Schläge und Tritte verzichtet und können in diesem Sinne nicht mehr als komplett gelten. In vielen modernen Zweigen des Taijiquan etwa ist der Anwendungsaspekt zu Gunsten von Gesundheit und Entspannung gänzlich verloren gegangen. Andere traditionelle Taijiquansysteme sind in manchen Aspekten durchaus ernst zu nehmen, wie etwa dem Pushing Hands(Kategorie Shuai und Qin Na), vernachlässigen aber oft die beiden anderen Kategorien. (Es gibt verhältnismäßig wenige Taijiadepten, die sich mit Kicks und Schlägen einigermaßen gut auskennen!)

### 3. Qigong und Meditation

Jede traditionelle Schule hat ihre eigenen oder entliehenen Übungen um die Energie und den Geist zu trainieren. Generell sollen diese spezifischen Methoden helfen, die jeweilige Philosophie zu reflektieren und Körper- Energie und Geist zu kultivieren. Manchmal sind diese Methoden in den jeweiligen kampftechnischen Verfahren integriert, so wie etwa in der langsamen Taijiquan Form, manchmal werden sie extra geübt(z.B. das Qigong aus dem Baihequan), oder sie sind sogar aus einem anderen System entliehen. Beispielsweise verwendet die ansonst eher daoistisch geprägte Schule des Tangelangquan buddhistische Qigongmethoden wie etwa das *Lohan Gong*.

### 4. Wissen um die traditionelle chinesische Medizin

Man kann davon ausgehen, dass früher in vielen Stilen auch Basiswissen über die chinesische Medizin vorhanden war. Zumindest soweit, wie es für das Training notwendig war. Das heißt vor allem um Verletzungen am Bewegungsapparat behandeln zu können. Manchmal ging dieses Wissen aber auch weit darüber hinaus. Einige Kampfkünste spezialisierten sich geradezu darauf empfindliche Stellen und bestimmte Akupunkturpunkte am Körper treffen zu können(*Dian Xue*). Klarerweise kann so ein Wissen in beiden Richtungen verwendet werden, zum Heilen wie zum Zerstören. Stile, die sehr gut auf diese Vitalpunktstimulation abgestimmt sind, sind etwa das Fujian Baihequan, welches dazu sehr intensiv von der *Phönixaugenfaust* Gebrauch macht, oder etwa das nordchinesische Tangelangquan, welches unter anderem Kategorien wie „die acht Punkte, die man treffen darf“ und „die acht Punkte, welche man nicht treffen sollte“, kennt. Das eine Punkte, die jemanden außer Gefecht setzen, das andere Punkte, welche töten können.

### 5. Basisarbeit

Jedes gute Kampfkunstsystem verfügt auch über gute Basics. Dazu gehören:

- Aufwärm- und Lockerungsübungen
- Dehn und Kräftigungsübungen
- Schritttechnik(Bu Fa) und Haltungen(Zhan Zhuang)
- Basistechniken(Schläge, Stöße, Tritte, Fajin,...Kombinationen, Basispartnerübungen)
- Abhärtungsübungen
- Stilspezifische technisch- energetische Übungen

Klarerweise kann eine Kampfkunst nur so effizient sein, wie es ihre Basis erlaubt. Dieser oft etwas mühsame und langweilige Teil des Trainings wird vor allem im Westen gerne ausgespart. Stattdessen konzentrieren sich die Leute hier gerne auf den „attraktiveren“ Teil der Hauptübungen. Das ist nur verständlich, gerade in einer Zeit, wo oft nur wenig Raum für das Training im Alltag bleibt. Trotzdem sollte jedem klar sein was fehlt. Besonders im Taijiquan ist diese Tendenz sehr stark zu bemerken. Viele wollen sich entspannen und vermeiden dabei wesentliche Teile des gesamten Trainings. Bisweilen sind diese Teile auch manchen Richtungen im Lauf der Zeit schlicht abhanden gekommen. Das Kampfkunstsystem nach Meister Huang Xingxian ist in seiner Gesamtheit sehr komplett. Dennoch unterscheiden sich die Lehrpläne seiner Schüler auch erheblich, je nach Interesse und Veranlagung. Und das ist auch gut so, denn das zeigt, dass die Sache lebendig ist.

Meine Absicht ist es, mit diesem Buch nun die Beine des Elefanten zu sortieren, das heißt dessen Basis systematisch zu organisieren, damit wir dann so in die Lage kommen den Elefanten Schritt für Schritt zusammensetzen und als Ganzes zu sehen.

*„Letzten Endes bleibt dir nicht erspart deinen eigenen Weg zu finden!“ Lau K. King*

# Cross Training

*Wan Fu Gui Zong – 10 000 Techniken, ein Prinzip Lau K. King*

Unter Crosstraining verstehen wir soviel wie stilübergreifendes Training. In den Kampfkünsten ist das ein vieldiskutiertes Thema. Befürworter und Gegner scheinen sich in etwa die Waage zu halten. Wir dürfen Cross Training aber nicht mit den sogenannten „Mixed Martial Arts“ verwechseln, die zur Gegenwart recht populär werden. Was sind die Unterschiede?

Beginnen wir mit Cross Training:

Dieses Training setzt voraus, dass ich zunächst in einem Stil, bzw. einer Kampfkunst gründlich bewandert bin. Um mir zusätzliche Anreize zu holen und meinen Horizont zu erweitern, studiere ich Aspekte und Kernthemen einer oder mehrerer anderer Kampfkünste, oder überhaupt einen fremden Stil, welcher mir komplementär erscheint. Im ersten Fall, bewege ich mich nicht wirklich aus meinem Bereich heraus, ich nehme nur zusätzliche Aspekte herein. Im zweiten Fall verlasse ich sogar mein Terrain, um einen gänzlich neuen Bereich zu erschließen.

Wann ist das sinnvoll?

- Angenommen, ich studiere eine Kampfkunst, die sich sehr auf einen bestimmten Aspekt konzentriert, wie zum Beispiel chinesisches Ringen(Shuai Jiao) auf Würfe und Hebeltechniken, dann macht es durchaus Sinn einige Tritttechniken eines nordchinesischen Stils, wie z.B. aus dem Shaolingongfu zu lernen und einige Schlag und Stoßtechniken aus einem südchinesischen Stil, wie dem Yongchun Quan oder dem Fujian Baihequan. Dadurch kann es mir einerseits gelingen meine eigene Kunst „runder“ und ausgewogener zu gestalten, andererseits kann ich mich dadurch auch auf Gegner besser einstellen, die sich anders verhalten, als meine Trainingspartner, mit denen ich es normalerweise zu tun habe. Bei denen weiß ich ja im Großen und Ganzen was mich erwartet!
- Manchmal kann es sich aber auch als sehr nützlich erweisen, einen zweiten Stil zu erlernen. Auch dafür kann es unterschiedliche Gründe geben. Zum Beispiel, wenn ich trotz gewissenhaftem Einsatz und Training auf der Stelle trete und lange Zeit nicht vorankomme. Sozusagen, wenn ich „betriebsblind“ werde. Ich nutze einen anderen Stil um ein Problem einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten. Vorallem kann ich aus dieser Perspektive auch betrachten, was ich bisher trainiert habe. Diese Auseinandersetzung kann sehr heilsam, aber bisweilen auch schmerzhaft sein, je nachdem. Jedenfalls, wenn es mir gelingt offen und neutral zu bleiben, ist sie allemal fruchtbar und interessant. (Ein weiterer Grund mag sein, dass mir das Leben eine der seltenen Chancen bietet bei einem weiteren „echten“ Lehrer zu studieren, der Willens ist, sein Wissen mit mir zu teilen.)

Die intensive Auseinandersetzung mit anderen Kampfkünsten, auf die eine oder andere Weise, trägt im Optimalfall dazu bei meinen eigenen Weg zu finden, meinen eigenen distinktiven Stil. Das muss nicht gleich eine neue Stilrichtung werden, aber es wird zumindest Ausdruck meiner Unverwechselbarkeit sein, meine Erfahrungen, Stärken und Schwächen widerspiegeln und meine Kreativität anregen.

Natürlich gibt es auch jene Puristen, die rundheraus jegliches Cross Training ablehnen. Die nie eine andere Kampfkunst als die eigene oder auch nur einen anderen Stil der gleichen Schule lernen würden. Und dagegen gibt es ja auch nichts einzuwenden. Es besteht ja auch nicht immer die Notwendigkeit die eigenen Grenzen zu verlassen. Manchmal stehen dahinter aber auch Engstirnigkeit und Überheblichkeit und die Angst, dass die eigenen Theorien nicht gegenüber fremden bestehen könnten. Es gibt aber auch öfters die Sorge, dass Inhalte eines anderen Stils mein ursprüngliches Training negativ beeinflussen könnten.

Ich möchte hier den Vergleich mit einem Konzertpianisten ziehen. Was zeichnet ihn aus? Nun, zuerst einmal beherrscht er die Grundtechnik. Dann verfügt er über ein beträchtliches Repertoire, wobei er sich auf bestimmte Komponisten spezialisiert hat. Trotzdem ist er in der Lage eine große Bandbreite an Stücken während eines Konzerts zu spielen. Er kann das deshalb, weil er die Grundlagen im kleinen Finger hat. Er versteht seine Lieblingskomponisten und kann sie deshalb so gut interpretieren, weil er auch andere Komponisten während seiner Ausbildung studiert hat. Er kann jederzeit ein neues Stück lernen, in sein Programm aufnehmen, oder wieder verwerfen. Aus selbigen Gründen. Und ist es nicht am schönsten wenn ein Jazzpianist einmal Mozart interpretiert oder umgekehrt?

## Mixed Martial Arts

Eine Modeerscheinung der neueren Zeit ist es, vor allem im kampfssportlichen Bereich verschiedene Stile zu mixen. Einerseits klingt das interessant und mag den sportlichen Bedürfnissen gut tun. Andererseits sehen wir hier einen großen Gegensatz zum Cross Training, so wie wir es hier verstehen. Die Voraussetzung war nämlich, erst andere Aspekte oder einen anderen Stil heranzuziehen, wenn es in der eigenen Kunst zu einem gewissen Niveau gebracht worden ist.<sup>2</sup> Das ist auch das Problem vieler „versporteten“ Richtungen. Dort werden oft noch traditionelle Formen geübt. Es gibt aber von diesen Formen eine große Kluft zum Wettkampfverhalten dieser Richtungen. Darin ist kein stilspezifischer Einfluss der zugrundeliegenden Formen bemerkbar. Es wird sogar betont, dass Formen mit Tradition zu tun haben, schön anzusehen und allenfalls ein nettes Ausgleichstraining(für Senioren) sind, kaum aber Bezug zu Wettkampf oder zur Selbstverteidigung haben. Solche Schulen haben sich von ihrem Kern entfremdet. Das, was man dann in Wettkämpfen sieht, ist tatsächlich praktisch das Selbe, was man von vergleichbaren anderen Schulen sieht- ein „Einheitsbrei“! In jenem Fall wäre es meiner Meinung nach besser, sich gleich aus ganzem Herzen dem Sport zu verschreiben, oder aber den Weg zurück zu den Wurzeln der jeweiligen Tradition zu suchen.

Am besten, wir veranschaulichen noch einmal das Cross Training durch ein paar Beispiele:

- Bruce Lee- er ist wohl das schillerndste Beispiel in dieser Hinsicht. Als Jugendlicher lernte er *Yongchun Quan*(*Wing Chun*) und erwarb sich darin ausgezeichnete Grundlagen. Später schuf er seinen eigenen Kampfkunststil, *Jeet Kune Do*, indem er unermüdlich andere Systeme studierte, geeignete Konzepte aufgriff und seine ursprüngliche Kampfkunst, die ihm als Basis diente, kritisch hinterfragte. In einem seiner Bücher können wir eine Liste jener Kampfkünste sehen, die er zum Studium herangezogen hatte und auch jene, die er noch vorhatte näher zu studieren. Der Rest ist Legende.

---

<sup>2</sup> Eine andere Situation ist es, wenn man ganz am Beginn des Trainings steht. Dann macht es ebenfalls Sinn, verschiedene Lehrer und Schulen auszuprobieren, um sich zu orientieren und zu informieren.

- Sun Lutang- der Begründer des Sunstils. Er begann in seiner Kindheit Shaolingongfu zu lernen. Später hatte er dann die Gelegenheit gründlich Xingyiquan zu studieren. Von seinem Lehrer wurde er weitergereicht zum Baguazhang. Später bescherte ihm das Schicksal die Gelegenheit von einem ausgezeichneten Meister Taijiquan zu erlernen. Schließlich kombinierte er die Essenz der letzten drei Stile und schuf so den Sun Stil- die Quintessenz dieser drei „inneren“ Kampfkünste. Noch heute folgen viele Menschen seinem Beispiel und lernen diese drei sich gut ergänzenden Stile parallel.
- Huang Xingxian- als Jugendlicher erlernte er Fujian Baihequan, jenen Stil, der in seiner Heimatprovinz berühmt ist. Genauer gesagt lernte er *Minghequan*, den Stil des „schreienden“ Kranichs, einen der vier Unterstile, welcher wiederum Teile des Lohan Quan, eines alten südlichen Shaolinstils integriert hatte. Später studierte er dann auch noch das Yang Stil Taijiquan von Professor Zheng Manqing und schuf auf Basis aller gelernten Stile seine ganz spezifische Kunst, die von allen drei Richtungen geprägt ist.
- Chen Weiming- Meisterschüler der Familie Yang studierte mit Sun Lutang Baguazhang, Xingyiquan, sowie mit General Li Jinlin die Schwertkunst.
- Mitglieder der Familien Yang und Wu tauschten sich offen aus und schickten zum Teil ihre Schüler hin und her. Es wurde viel experimentiert und viele verschiedene Formen entwickelt.
- T.T. Liang- lernte Taijiquan von Zheng Manqing, studierte aber auch mit Hsiung Yang Ho, Wang Yen Nien und Chen Pan Ling, lernte Tanglangquan mit Wang Ho Fan und Wei So Tang, studierte Damo Schwert mit Li Jin Fei und Wudang Schwert mit Ch'i Ching Shih., weiters lernte er Chin Na von Han Jin Tang. Außerdem lernte er von verschiedenen daoistischen Meistern.
- Zhang Sanfeng- der halbmythische Begründer des Taijiquan studierte das Shaolingongfu, bevor er in den Wudangbergen Erkenntnisse aus daoistischen Übungen in seine Praxis integrierte und so einen völlig neuen Stil erschuf.
- Wang Lang- der legendenumwobene Stammvater des *Tanglangquan*. Auf Basis von 17!! Stilen seiner Zeit in denen er Experte war, schuf er nachdem er das Verhalten von jagenden Gottesanbeterinnen studiert hatte ein sehr ausgefallenes System welches buddhistische und daoistische Konzepte vereinigte.

Die Liste könnte noch lange weitergeführt werden. Sowohl mit bekannten Namen der Kampfkunstwelt, als auch halbhistorischen Personen und vielen bei uns noch unbekannt Namen.

Wir sehen also, dass oftmals die größten Errungenschaften in der Kampfkunst durch offene Geister entstanden sind!

„Jeder kann kochen, aber nur die Furchtlosen schaffen es zum Meister“ (Meisterkoch Gousteau in *Ratatouille*)