



Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Sommer und Herbst 2014

Willkommen

Kaum liegen die ereignisreichen Sommerworkshops mit Peter Ralston in Europa hinter uns, planen wir schon eifrig für das nächste Jahr. Gut möglich, dass Peter im Sommer 2015 für eine ganze Woche nach Hamburg kommt. Nach dem üblichen Wochenendworkshop würden wir dann unter der Woche



Abendkurse zu bestimmten Themen anbieten. Ich persönlich könnte mir gut drei Abende lang Boxen vorstellen, und vielleicht Schwert (Fokus Partnerübungen) am Spätnachmittag vor dem Boxen. Wir sind hier in der Planung und freuen uns über Eure Vorschläge und Ideen: Schickt reichlich Emails mit Euren Wünschen und beteiligt Euch an der Planung für das nächste Jahr.

Das erste Halbjahr war mit unseren Premieren in Mulhouse im Elsass im Januar und in Klardorf in der Oberpfalz (Bayern) im April sehr ereignis- und erfolgreich. Beide Workshops waren für alle Teilnehmer sehr gewinnbringend, und dass es auch allen reichlich Spaß gebracht hat, war unübersehbar. Danke an Elizabeth in Mulhouse und an Jochen in Klardorf für die gelungene Organisation -- und natürlich für die legendäre bayerische After-Show-Party, die wir hier aber lieber unter dem Mantel des Schweigens belassen wollen. Für beide Workshops sind schon Fortsetzungen geplant: Ende November dieses Jahres im Elsass und irgendwann zwischen März und Mai im kommenden Jahr in Bayern.

Für die kommende Saison haben wir, wie ich glaube, ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm auf die Beine gestellt. Wir haben

wieder je ein Wochenende Boxen und Taiji in der Holsteinischen Schweiz im Programm. Dazu kommen die Trainingswochenenden in Berlin, Osnabrück und Mulhouse und natürlich die Hamburger Tagesworkshops. Im Oktober dehnen wir diesen Tagesworkshop wieder zu einem ganzen Wochenende aus, den wir wieder vor den Toren Hamburgs auf dem Land in Quickborn abhalten werden.

Für den inhaltlichen Teil hat diesmal Monika Hensel einen Kommentar zu meinem Text ("Wozu Kampfkunst") aus dem vorigen Newsletter geschrieben. Ich habe mich wieder sehr gefreut, dass Leute die Texte des Newsletters nicht nur lesen, sondern sich auch die Zeit nehmen, darüber nachzudenken und das zum Anlass nehmen, ihre Gedanken zu Papier zu bringen.

Außerdem habe ich im Anschluss an die Diskussionen über Aikido in den vorigen Ausgaben einen alten Text von Peter Ralston übersetzt, in dem er Ueshibas Einfluss auf ihn persönlich und auf Cheng Hsin erläutert.

Viel Spaß beim Schmökern,

Klaus

Inhalt

• Teil 1: Training und Termine

- Intensivtage LaHag
- Hamburger Tagesworkshops
- Überregionale Wochenenden

• Teil 2: Artikel und Texte

◦ Geschichte

Ralston über die Entstehung von Cheng Hsin und Ueshibas Einfluss

◦ Gedanken

Monika Hensel über "Kunst und Kampfkunst"

• Impressum

Teil I: Training und Termine

Intensivtage LaHag

Im September wird wieder geboxt! Beim Boxen suchen wir die Mühelosigkeit der Interaktion im Kontext des Schlagens. Neben dem "Effortless Punching" werden wir uns daher mit interaktiven Fähigkeiten wie "Following", "Leading" und "Complementing" beschäftigen, die wir dann im leichten freien Spiel auffinden und anwenden wollen.

Gerade im Cheng Hsin Boxen findet sich die (zunächst äußerst merkwürdige) Einheit von Freundlichkeit und kämpferischer Effektivität, so dass sich hier Angsthasen und Schläger-typen gemeinsam und zusammen amüsieren können.



Boxen, Holland 2014: Wieviele Körper passen in eine Telefonzelle?

Für diesmal habe ich mir auch vorgenommen, Kicks mit ins Programm zu nehmen, aber wir werden sehen, wie weit wir kommen.

Und da es Mitte September ist, lohnt es sich mit etwas Glück auch noch, abends zum Chillen an den Strand zu fahren.

Während das Boxen immer schweißtreibend ist, ist das Taiji und Body-Being Wochenende dagegen ein tendenziell ruhiger und besinnlicher Workshop: Schwerpunktmäßig werden wir uns hier mit der Bewußtwerdung und Bewegung des eigenen Körpers beschäftigen. Erdung, Entspannung, Zentrierung und Ganzheit des Körpers werden in verschiedenen Übungen erfahrbar gemacht. Um dem Üben dieser Prinzipien eine Form und Struktur zu geben, werden wir das Taiji-Miniset aus 12 Bewegungen lernen. Taiji-Übende anderer Stile sind hier ausdrücklich willkommen!

Mehr Informationen im Netz und auf den dort hinterlegten Flyern.

Boxen:

13. und 14. September

www.chenghsin.de/Boxen.pdf

www.chenghsin.de/BoxenLaHag.html

Body Being und Taiji :

22. und 23. November

Flyer: www.chenghsin.de/Taiji.pdf

Web: www.chenghsin.de/BodyBeingLaHag.html



Peter Ralston in jungen Jahren: Schlange kriecht nach unten

Hamburger Tagesworkshops

Unsere Hamburger Sonntagsworkshops gehen mit folgenden Trainingsschwerpunkten ins zweite Halbjahr:

- 31. 8.: *Body Being und Effortless Power*
- 28. 9.: *Effortless Power / Techniken*
- 18./19. 10: *Quickborn Wochenende*
- 16. 11.: *Von Techniken zum freien Spiel*
- 14. 12.: *Interaktionsprinzipien*

Zeit immer von 12:30 - 18:30 Uhr beim Aikido-Taji Hamburg, Rothestraße 62 in Ottensen (Hamburg-Altona).

Anmeldung per Email: info@chenghsin.de

Flyer: www.chenghsin.de/Hamburg.pdf

Web: www.chenghsin.de/trainingstage.html

Wie inzwischen jedes Jahr ersetzen wir den Oktober-Sonntag durch ein ganzes Trainingswochenende, so dass auch die Hamburger einmal im Jahr in den Genuss eines langen Trainingswochenendes kommen. Dieses Wochenende findet dann vor den Toren Hamburgs, beim TuS Holstein Quickborn statt. Details dazu unter den "überregionalen Workshops".

Überregionale Wochenendworkshops

Osnabrück, September 2014

Osnabrück ist eine der Städte, in denen schon regelmäßig Cheng Hsin geübt werden kann. Unter Jürgens Federführung wird Sonntagabend im Aikido Dojo von Karl-Heinz Fuß trainiert.



Aikido Osnabrück von innen

Entsprechend erfreulich entwickelt sich das Niveau unserer Osnabrücker Wochenendworkshops. Regelmäßige Kyu-Prüfungen zeugen von der Entwicklung der Gruppe und Neuanfänger profitieren sehr von dem im Raum befindlichen Erfahrungsschatz der "Regulären". Allein aus diesen Gründen lohnt sich auch eine weitere Anreise - auswärtige Teilnehmer können übrigens kostenlos im Dojo übernachten.

Osnabrück, 20. und 21. September

Flyer: www.chenghsin.de/Osnabrück.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an info@chenghsin.de



Holland Camp 2014

Berlin, Oktober 2014

Dank des Einsatzes und des organisatorischen Talents von Susanne, werden wir im Oktober wieder im Prenzlauer Berg ein Wochenendseminar abhalten. Zum nunmehr dritten Mal finden wir dazu im "Zentrum für harmonische Bewegung" in der Milastraße Obdach, so dass es sich inzwischen fast schon wie zuhause anfühlt.



Berlin, März 2014

Wie immer erwartet euch in Berlin eine bunte Mischung aus Body-Being, Grundlagen für Effortless Power und einigen Ausflügen zu Interaktionsprinzipien und, falls angemessen, Kampfkunstanwendungen.

Berlin, 11. und 12. Oktober

Flyer: www.chenghsin.de/Berlin.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und Fragen per Email direkt an mich : info@chenghsin.de
Für Fragen vor Ort (Unterkunft etc.) wendet euch bitte an Susanne susannet@gmx.de.

Quickborn / Hamburg, Oktober 2014

Schon ein paar Wegminuten nördlich der Stadtgrenze, mit öffentlichen wie mit privaten Verkehrsmitteln leicht zu erreichen, liegt Quickborn, ein gar nicht mal so kleiner Ort, in dem unser zentrales Trainingswochenende für Norddeutschland stattfindet. Die Hamburger haben sich in den letzten Jahren immer etwas schwergetan, die Grenzen ihrer Stadt zu verlassen, daher jetzt noch einmal speziell für euch: Der Weg lohnt sich!

Im Vergleich zu den Hamburger Tagesworkshops haben wir an einem Wochenende viel mehr Möglichkeiten zu vertiefendem Training und können die verschiedenen Skills wesentlich besser vernetzen.

Wie immer können wir für Leute von auswärts

auch einige private Schlafgelegenheiten anbieten

Quickborn / Hamburg, 18. und 19. Oktober

Flyer: www.chenghsin.de/Quickborn.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und Fragen per Email direkt an mich : info@chenghsin.de

Mulhouse (Mülhausen / Elsass), November 2014

Der zweite babylonische Cheng Hsin Workshop im Dreiländereck F/D/CH findet am 29. und 30. November in Mulhouse im Elsass statt. Grenzüberschreitungen jedweder Art sind ja für Cheng Hsin Leute im Grunde Ehrensache, und deshalb hoffen wir wieder auf eine rege Teilnahme von Deutschen und Schweizern. Und wenn ich das richtig begriffen habe, ist auch für die meisten Franzosen das Elsass fast so eine Art Ausland, so dass wir uns kaum einen besseren Ort für einen intensiven Cheng Hsin Lehrgang vorstellen können, in dem wir ständig die gewohnten Grenzen zwischen Körper und Geist, zwischen verschiedenen Kampfkünsten und zwischen Deutsch, Englisch und Französisch verwischen wollen.



Mulhouse, Januar 2014: Der harte Kern beim After-Show-Stretch-out.

Vermutlich werden wir wieder in Wittelsheim, in unmittelbarer Nähe von Mulhouse im kommunalen Aikido-Dojo trainieren. Leute von ausserhalb können in Elizabeths Taiji-Schule im Zentrum von Mulhouse übernachten.

Mulhouse, 29. und 30. November

Flyer (deutsch): www.chenghsin.de/Mulhouse.pdf

Web: www.chenghsin.de/wochenenden.html

Anmeldung und Info auf deutsch an info@chenghsin.de

Für Fragen vor Ort, oder Anmeldungen (französisch und englisch) schreibe an Elizabeth: elisaetia@yahoo.fr

Training in deiner Gegend

Cheng Hsin Kontakte in Deutschland

Zur Organisation eines Workshops in Deutschland, Österreich oder der Schweiz wende dich an Klaus unter info@chenghsin.de

Ob und wann bei den nun aufgeführten Personen regelmäßige Trainingsgelegenheiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort nach.

Köln: Markus kontakt@chenghsin-koeln.de

Osnabrück: Jürgen jrglst@netscape.net

Berlin: Susanne susannet@gmx.net

Reken: Isa isa.gerlach@web.de

Gießen: Thomas tat@blue-earth.de

Und direkt hinter der Grenze

Nijmegen / Holland:

Rob van Ham, info@chenghsin.nl

Mülhausen / Elsass:

Elizabeth Saetia, elisaetia@yahoo.fr



Unsere Gastgeber in der Oberpfalz

Teil II: Artikel und Texte

Gedanken

Der folgende Text ist eine Übersetzung eines alten Textes aus der Frage & Antwort - Abteilung des von Peter Ralston herausgegebenen Newsletters. Maurice ist Aikidoka und fragt nach dem Einfluss, den Ueshiba, der Gründer von Aikido, auf Peter gehabt hat. Das englische Original ist im Internet nachzulesen (<http://chenghsinart.blogspot.de>)



Schon in der Antike war bekannt,

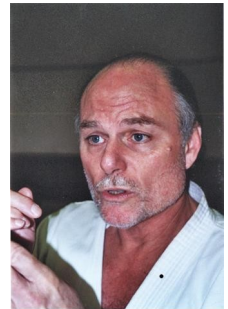


dass, wenn du keinen Zaubertrank hast,



nur Yielding helfen kann!

Maurice,
natürlich hat Ueshiba mich beeinflusst, wie viele andere auch. Ich habe Aikido bei Robert Nadeau gelernt, der bei Ueshiba gelernt hat. Und ich glaube, dass Aikido, wenn es richtig gemacht wird, wunderschön anzuschauen ist. Einige Cheng Hsin Techniken sehen vielleicht aus wie Aikido-Techniken, aber wenn du mit ihnen arbeitest wirst du feststellen, dass es keine Aikido-Techniken sind, sie sehen nur bekannt aus. Für Aikidokas sind sie genauso schwierig wie für jeden anderen auch.



Ich habe viele Kampfkünste geübt, und wenn ich etwas von Wert gelernt hatte (z.B. wenn es ein effektive funktionalen Grund dafür gab), habe ich es behalten. Was wertlos war, habe ich herausgeworfen. Aber versteh mich nicht falsch: ich bin keine Freund davon, Dinge vorschnell zu ändern oder Versatzstücke unterschiedlicher Systeme neu zusammensetzen. Meine Philosophie war immer, die Dinge, die gelehrt wurden, zunächst zu meistern, bevor ich auch nur daran dachte, sie abzuändern. Das hat mich vielleicht hier und da verlangsamt, weil ich zögerte etwas zu ändern, obwohl es mir nicht gelang, den eigentlichen Wert dieser Sache zu erkennen. Aber es brachte mich gleichzeitig dazu, Dinge zu entdecken, die mir entgangen wären, wenn ich mich beeilt hätte Sachen zu ändern, weil ich sie nicht richtig verstanden habe.

Schließlich begann ich dann aber doch, die Sachen herauszuschmeißen, die sich nur als

Überbleibsel verlorener Techniken herausstellten, oder aber auch direkt als zweitklassige Erfindungen. Ich behielt nur, was sich als sinnvoller Beitrag zeigte. Damit meine ich nicht, dass ich die Technik wie vorgefunden beibehielt, sondern eher die Richtung oder manchmal auch das Aussehen, um sie dann so abzuändern, dass sie im Sinne der Cheng Hsin Prinzipien stimmig wurden. Denn wie du weißt, galt mein Interesse immer den Prinzipien und nicht einer bestimmten Form oder Kunst.

Eigentlich wollte ich nie eine neue Kampfkunst entwickeln, indem ich alle Techniken neu erfand. Das erschien mir wie ein ziemlich nutzloses Unterfangen. (Ich kannte einige Leute, die das versucht haben, aber das erschien mir am Ende irgendwie gefälscht und oberflächlich). Was ich wollte, war den unglaublichen Wert der Prinzipien von Cheng Hsin zu kommunizieren, und deshalb wurden Cheng Hsin T'ui Shou, Body Being und Cheng Hsin Boxen entwickelt.

Natürlich stellte es sich manchmal als Fehler heraus, das grundsätzliche Design von Techniken anderer Künste zu übernehmen. Beim Versuch, eine Technik neu zu erfinden, stellte sich bisweilen heraus, dass entweder die Technik oder das Prinzip zu stark verzerrt wurde. In so einem Fall fand ich es besser, die Technik ganz herauszuwerfen und ganz von vorne anzufangen. Aber dann wiederum kam es manchmal vor, dass ich gezwungen war, eine besonders schwierige Form der Benutzung von intrinsischer Stärke zu lernen, damit ich das grundsätzlichen Design einer Technik übernehmen konnte. Einige Formen hätte ich wohl nicht entdeckt, wenn ich nicht auf diese Art gearbeitet hätte. So sind anscheinend beide Aspekte am Ende irgendwie gleichberechtigt in die Kunst eingegangen.

Ohne seine vielen genuinen technischen und systematischen Beiträge herunterspielen zu wollen, war doch der größte Einfluss Ueshibas auf mich im Bereich der Inspiration. Zu der Zeit als ich Ueshiba sah, war ich bereits an dem Punkt angekommen, an dem ich das Gefühl hatte, dass die Welt der Kampfkunst nicht mehr viel für mich zu bieten hätte. Und dabei war ich noch sehr jung. Aber jeder, den ich sah, war entweder schlechter

als ich, oder trainierte Systeme, von denen mir schon klar war, welche Mängel sie hatten. Aber dann sah ich Ueshiba und musste zugeben, dass mehr getan werden konnte. Ich bewunderte seine Versuche, tiefer zu gehen, sogar in hohem Alter. Ich mochte die Schönheit seiner Kunst. Seine Ideen und seine Intelligenz waren erfreulich. So hat er mich inspiriert, mehr zu studieren, zu lernen, tiefer zu schauen. und mich voran zu puschen. Das war für mich persönlich sein hauptsächlichster Einfluss.

Peter

□

Gedanken

Kunst und Kampfkunst?

von Monika Hensel

Der Text "Wozu Kampfkunst? – eine Reflexion über das Wesen der Kunst und des Spielens" im letzten Newsletter hat mich zum Nachdenken über das Thema gebracht. Um meine eigenen Gedanken dazu zu sortieren, habe ich sie aufgeschrieben, woraus der folgende Text entstanden ist.



In dem Punkt, dass der Aspekt Selbstverteidigung in der Kampfkunst überbewertet wird, habe ich ganz andere Erfahrungen gemacht. Neue Trainingsteilnehmer, die zum "Kampfsport" oder zur "Kampfkunst" mit der Motivation kommen, "Selbstverteidigung zu lernen", kommen eigentlich nie ein zweites Mal, da sie schnell merken, dass sie da völlig falsch sind. Kampfkünstler dagegen sehen oft mit einer gewissen Abscheu auf spezielle "Selbstverteidigungskurse". Möglicherweise kenne ich nur zufällig mehr Leute, die so denken und es gibt bestimmt auch eine ganz andere Szene. Nachdem in in den letzten Jahrzehnten aber viele Dojos besucht und mit vielen Kampfkünstlern (und -sportlern) verschiedener Disziplinen gesprochen und trainiert habe, ergibt sich doch ein erstaunlich einheitliches Bild.

Ich will mal versuchen, die Leute zur Vereinfachung in zwei verschiedene Typen einzuteilen. Wie immer sind solche Verallgemeinerungen nie auf alle zutreffend. Eine ganz eigene Kategorie sind Leute, die aus beruflichen Gründen oft mit körperlicher Gewalt konfrontiert sind und daher solche Situationen häufig üben (müssen). Auf diese will ich hier aber nicht eingehen.

Selbstverteidigungs-Kursteilnehmer

Wer besonders ängstlich ist und sich als leichtes Opfer von Gewalt sieht, hat oft das Bedürfnis, zu lernen, wie man sich wehren kann. Das ist ja auch völlig legitim. Die Einsicht fehlt aber, dass die Vermutung, dass überall gefährliche Angreifer lauern, komplett unrealistisch ist. Ich nenne diesen Typ mal "SV-Kursteilnehmer".

Aus dieser Perspektive heraus scheint der einzige Weg aus der Opferrolle möglichst starke Gegengewalt zu sein. Nach meiner Erfahrung mit dieser Gruppe schlägt die fast panische Angst in ebenso große Brutalität um, sobald dafür eine Möglichkeit geschaffen wird. Es gibt (leider) genug Selbstverteidigungskurse, die genau dieses Weltbild bedienen und im schlimmsten Fall eine völlig falsche Erwartungshaltung erzeugen. Dort wird die Kehrseite der Angst- die Aggressivität- manchmal noch geschürt.

"Hoffentlich greift mich mal einer an, dann kann ich es dem mal so richtig zeigen!" ist ein wörtliches Zitat einer SV-Kursteilnehmerin (und leider kein Einzelfall). Ich kam da jede Woche nach meinem eigenen Judo-Training bei den letzten Minuten ihres Trainings vorbei und konnte sehen, dass sie keine der dort gezeigten Techniken so beherrschte, dass diese tatsächlich jemals funktionieren würde. Falls sie die ernsthafte körperliche Auseinandersetzung suchte, würde das übel für sie ausgehen.

Der andere Punkt ist, dass dahinter eine Erwartungshaltung der "Instantlösung" steckt, nach dem Motto: Zeig mir eine paar gute Tricks, die ich bloss nicht üben muss. Ein Konzept langjährigen Lernens, um sich immer effektiver zu bewegen und Techniken und Verhaltensweisen so tief im Unbewussten zu verankern, dass sie ohne Nachdenken im richtigen Moment erscheinen und flexibel anwendbar sind, ist diesem Typ vollkommen fremd. Schließlich machen sie das nicht zum Spaß!



Quickborn 2011

Kampfsportler und Kampfkünstler

Vielleicht ist das der wichtigste Unterschied zum Typ "Kampfkünstler" (ich schließe hier in den Begriff den Kampfsportler, der sein Können auch im Wettkampf messen will, mit ein, obwohl es da andere Unterschiede gibt): Diese haben in der Regel Spaß bei dem, was sie tun. Was auch die hohe Trainingsmotivation über viele Jahre hinweg erklärt. Wer jede Art von Konflikt, Rangelei, angepackt zu werden usw. verabscheut, verbringt nicht einen großen Teil seiner Freizeit damit.

Raufen und Rangeln, also Kampfspiele zum Spaß und zur Übung sind etwas Archaisches und nicht einmal eine menschliche Errungenschaft. Das kann jeder Welpen, der mit seinem Artgenossen herumtollt. Mensch und Tier ist bei dieser Art des Kampfspiels die Freude am Tun, Ausprobieren, sich messen, lernen, gemeinsam.

Der Unterschied zwischen Kampfspiel und tödlichem Ernst ist die Beachtung der Regel: Lasse deinen Trainingspartner heil, sonst spielt er nicht mehr mit dir. Ist das nicht irgendwie das Gegenteil von Selbstverteidigung?

Trotzdem werden dabei natürlich (mehr oder weniger) Fertigkeiten trainiert, die auch auch im Ernst anwendbar wären. Die Hauskatze erlernt das Beute erlegen, auch wenn das Dosenfutter schon wartet. Wie tief reicht beim Menschen wohl die evolutionär kurze Zivilisationsspanne? Abgesehen von Extremsituationen oder den Menschen in wenigen Berufsgruppen, die mit Gewalt konfrontiert sind, brauchen wir die Fähigkeit,

mit unserem Körper zu kämpfen, in unserem heutigen Alltag kaum, aber vielleicht ist das Übungsbedürfnis immer noch da?

Sport oder Kunst oder Beides?

Der Unterschied Kampfsport und Kampfkunst liegt wohl darin, dass im Sport auf das Gewinnen fokussiert wird. Somit werden meist nur zuverlässig funktionierende Techniken (laut den jeweils geltenden Regeln) intensiv geübt, bis sie krisensicher beherrscht werden.

Schade daran ist, dass man am Anfang des Übungsprozesses ja noch nicht weiß, was am Ende am besten funktionieren wird. Somit wird beim Fokus aufs Gewinnen vieles früh aussortiert, was bei längerem Üben geradezu genial wäre. Andererseits werden in der Kampfkunst ohne Wettkampf Techniken zum Teil überhaupt nicht auf die Probe gestellt und könnten möglicherweise völlig unfunktionell sein. Das wäre dann ein "künstlich", das nicht von Kunst kommt, sondern von unecht oder eben realitätsfern.

Was ist nun "real" daran? Real genug ist es m.E., wenn die Partner in der Zweikampfsituation ehrlich miteinander umgehen und sich damit ein ständiges, unmittelbares Feedback geben. Das ist schon eine Kunst, da sich gerne eigene Meinungen, Vorurteile, Bewegungsgewohnheiten usw. dem entgegen stellen. Wenn z.B. wohlmeinende Partner in vorauseilendem Gehorsam sich selbst auf die Matte werfen, kann die Wahrnehmungslücke zwischen "klappt" und "klappt nicht" genauso wenig geschlossen werden, wie im Falle des Boykotts durch einen Partner, der die angestrebte Übungssituation verlässt (der z.B., wenn eine neue Bewegung langsam erlernt werden soll, immer besonders schnell agiert).

Man kann so komplexe Aufgaben am Anfang nicht üben, wenn man nicht zunächst für vereinfachte Bedingungen sorgt. Dafür benötigt man kooperierende Partner, die einem eine Übungssituation wie einen Sahnebonbon anbieten und nicht von vornherein für komplette Überforderung sorgen. Dieser notwendige Spagat zwischen "real" im Sinne von ehrlich, wahrhaftig und "erlernbar" kann immer wieder zu Missverständnissen führen.

Gehen wir von Kampfkunst als Spiel aus, hat auch nicht allzu "Praktisches" seine Berechti-

gung beim Üben und Lernen. Und sei es nur, um ein feineres Unterscheidungsvermögen für das Machbare zu bekommen. Nicht, das daraus zwangsläufig geniales Können entsteht (meistens eher nicht, aber auch nicht jeder, der zum Pinsel greift, schafft auch bedeutende Gemälde), aber zumindest wird die Chance nicht von vornherein ausgeschlossen, dass neue Einsichten entstehen, oder dass eben Kunst entsteht. Die Frage ist eher, ob diese auf dem Level des Unfunktionellen bleibt und ob das etwas ausmacht, wenn man nicht kämpfen will?

Martial Arts, Kampfkunst oder Kriegskunst?

Historisch ist es noch nicht so lange her, dass "Kampfkunst" noch "Kriegskunst" war (ein gruseliges Wort, oder?). Es ging also um das möglichst geschickte Töten des Feindes. Kunst kam hier wohl eher von Können, von der virtuoson Anwendung eines brutalen "Handwerks" als vom ästhetischen Spiel. Ich bin sehr froh, dass das heute meistens nicht mehr so ist. Aber selbst dort bedeutete Training aus nahe liegendem Grund, dass man die Übungspartner wenigstens einigermaßen unversehrt ließ. Sonst hätte man bald keine mehr übrig gehabt.

In den Kampfsportarten, in denen es nicht um Punkte oder Aufgabe des Gegners geht, sondern darum, diesen kampfunfähig zu machen, z.B. durch einen Ko-Schlag, ist noch etwas von der Gefährlichkeit dieses Ursprungs erkennbar. Unversehrtheit des Gegners ist hier zumindest im Wettkampf kein Thema.

Das ist ein wichtiger Unterschied. Natürlich kann man seine Kampfkunst als ästhetisches Ballett betreiben. Natürlich darf man sie mit Aspekten von Gesundheitstraining mischen. Natürlich darf man akrobatische Techniken üben, weil die einfach cool aussehen. Natürlich kann man zahllose Regeln vereinbaren, welche Techniken erlaubt oder verboten sind. All das finde ich viel erstrebenswerter und spaßiger, als zu lernen, wie man Leute umbringt. Nur verwechseln sollte man es nicht. Und wenn man Kampftechniken mit gut trainierten Partnern übt, die damit locker umgehen können, vergißt man darüber auch manchmal deren Gefährlichkeit, die bei Ungeübten zu Verletzungen führen würde.

Komischerweise scheint die Faszination für "Kampfkunst" auch für viele zu existieren, die behaupten, "Gewalt" generell abzulehnen. Kämpfen ist so brutal und furchtbar verabscheuenswert, sagen sie und würden es doch so gerne können. Und dann beginnt die Diskussion, was noch so eben akzeptabel ist und was nicht. Für den einen ist bei einer Soloform des Tai Chi schon die Grenze erreicht, ein anderer findet Festhalten noch ok und der nächste findet Ko-Schlagen in Ordnung, solange es mit Boxhandschuhen passiert und nicht unter der Gürtellinie ist.

Ich gebe es ja schon zu: Kampfspiele mit Gleichgesinnten machen einfach Spaß. Für mich ist keine Grenze überschritten, solange kein Beteiligter zum "Opfer" wird und alle aufeinander soviel Rücksicht nehmen, wie sie selbst erwarten. Man braucht Vertrauen, Disziplin und auch Mut, um sich darauf einzulassen. Man beginnt in den Kampfkünsten wieder, neue Dinge einfach durch Auszuprobieren zu lernen (was Kinder bis zu einem gewissen Alter noch können). Man trainiert sein Gleichgewicht, fördert seine Wahrnehmung und Reaktion usw. Vielleicht ist das die natürlichste Trainingsform, die es auf der Welt gibt (auf jeden Fall nicht die künstlichste), und vielleicht vergißt man darüber sogar sich selbst. Ich halte das nicht für Nebeneffekte, sondern eher für eine Lebenseinstellung.

Ist das nun schon Kunst?

Ich möchte an dieser Stelle eine Anekdote zum Thema "Kunst" erzählen: Als junge Architekturstudentin besuchte ich Vorlesungen bei einem Professor, der gleichzeitig auch ein sehr talentierter Musiker und Sammler historischer Musikinstrumente war. Einmal brachte er uns eine Spieluhr aus dem 18ten Jahrhundert zur Vorlesung mit, eine Art mechanischen Computer. Der "Speicher" war ein Lochstreifen aus Blech, denn man in einen Schlitz einführte. Der Antrieb war eine Kurbel. Es ertönte eine kurze Melodie, die an ein Kinderlied erinnerte. Wir Studenten amüsierten uns, man konnte es den Gesichtern ansehen.

Daraufhin drehte der Professor den Lochstreifen um und schob ihn über Kopf in den Schlitz. Sobald gekurbelt wurde, wurden alle Gesichter ernst. Die zweite Melodie könnte bei einer Beerdigung gespielt werden,

so tragisch klang sie. Er wollte uns darauf hinweisen, dass man sogar mit rein mechanischen Mitteln, mit simpler Technik, auch Emotionen erzeugt und man die eingesetzten Mittel stets genau auf diese Wirkung hin studieren sollte.

Ich glaube, dass das in der Kampfkunst genauso ist. Bei diesem Spiel steht nicht man nicht für sich, sondern es wirkt immer auf alle Beteiligten. Dabei ist niemals nur die körperliche Ebene beteiligt, sondern auch die soziale und die psychologische und womöglich weitere und auch da lohnt es sich, die Wirkungen zu studieren.

Bemerkenswert finde ich, dass das Wort "Technik" angeblich vom griechischen "technikós" abgeleitet wird, das auf das griechische "techné" = Kunst, Handwerk, Kunstfertigkeit zurückgeht (siehe bei Wikipedia). Ist Kunst also doch in erster Linie technisches Können?

Jedenfalls glaube ich nicht unbedingt, wie von Klaus postuliert (sofern ich ihn richtig verstanden habe), dass Kunst dadurch definiert ist, dass sie jenseits von Künstler und Rezipient etwas "für sich" stehendes enthält. Denn es ändern sich je nach Kultur, Zeitalter und, ja, auch persönlichem Geschmack die Auffassungen, was zur Kunst zu zählen sei. Ich habe eher die Vorstellung, dass Kunst etwas ist, was zwischen Künstler und Empfänger entsteht und immer wieder neu ausgehandelt wird. Definitionen von Kunst finde ich immer heikel. Da halte ich es lieber mit Picasso, weil von ihm Sätze stammen wie: "Jeder möchte die Kunst verstehen. Warum versucht man nicht, die Lieder eines Vogels zu verstehen? Warum liebt man die Nacht, die Blumen, alles um uns her, ohne es durchaus verstehen zu wollen? Aber wenn es um ein Bild geht, denken die Leute, sie müssen es *verstehen*...Menschen, die Bilder erklären wollen, bellen für gewöhnlich den falschen Baum an." (aus Cahiers d'Art, Heft 10/1935, Picasso im Gespräch mit Christian Zervous, 1935, zitiert in "Denken mit Picasso", Diogenes Verlag 1982).

Für mich ist Kampfkunst eher wie ein unheilbarer Virus. Ist man befallen, kann man nicht anders, als weiter zu üben. Und das ist dann ein lebenslanger Lernprozeß oder vielleicht eine Forschungsreise. Möglicher-

weise steckt man mit der Faszination auch noch andere an. Aber keine Angst, dieser Virus ist nicht schädlich. Ich weiß, dass es auch viele andere Motivationen dazu gibt. Die halten aber oft nicht so lange an.

"Mühelose Stärke" ist doch allemal ein erstrebenswertes Prinzip, oder nicht? Ich kann es gar nicht fassen, dass es tatsächlich Menschen gibt, die finden, dass man sich nicht auf die effektivste Weise bewegen sollte, sondern lieber mit viel Krafteinsatz wenig erreichen ("Das ist doch gutes Training, gegen Widerstand zu arbeiten" "Wenn es nicht wehtut, bringt es doch nichts"...). So viel Masochismus ist mir fremd. Also, wir sehen uns bald beim nächsten Training.

□

Monika Hensel trainiert seit 1981 Judo und fast genauso lange Aikido. Sie hat Dan-Prüfungen und Übungsleiterlizenzen erworben und auch 10 Jahre Shinson-Hapkido gemacht. Sie ist eine erfahrene Reiterin und entwickelte Workshops wie „Körperarbeit und Fallschule für Reiter/innen“. Sie ist Trainerin der Aikidosparte des TuS Holstein Quickborn und veranstaltet dort einmal im Jahr im Oktober den zentralen norddeutschen Cheng Hsin Workshop.

zu guter letzt...

Aktuelle Informationen findet ihr wie immer auf unserer Website www.chenghsin.de und auf unserer Facebookseite <https://www.facebook.com/ChengHsinDe> .

Die Website ist voller seriöser Informationen, facebook nutzen wir für aktuellen Tratsch und neue Fotos etc. Wir freuen uns über jede Menge "likes", dann fühlen wir uns wichtig und geliebt.

Impressum etc

Herausgegeben von: Cheng Hsin Hamburg, Dr. Klaus-Heinrich Peters, Steinbuschkate 10, 23744 Schönwalde. Der Herausgeber ist verantwortlich für alle nicht namentlich gekennzeichneten Texte.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel (Teil 2 des Newsletters) stellen die persönliche Meinung des jeweiligen Autors / Autorin dar und sind auf gar keinen Fall mit Ansichten des Herausgebers oder gar Peter Ralstons zu verwechseln.

Feedback am Liebsten via Email an info@chenghsin.de



Cartoon von Robert Mankoff, The New Yorker (aus Ralstons vorletztem Cheng Hsin Newsletter)