



Technikerarbeit auf ersten TG von Olaf Jan Krüger

Inhaltsverzeichnis

Wing Tsun und Stresstabilität	3
Betrachtung des Wing Tsun unter Berücksichtigung der Angstreaktionen des Körpers	3
Stressintensität und deren Auswirkungen	3
Lern- und Trainingsstrategien anpassen	4
Psychische Stresstabilität	4
Motorische Stresstabilität	4
Wing Tsun	5
WT Techniken und motorische Ansteuerung	5
Organisation der Entscheidungen im WT	5
Abschlussbetrachtung	6

Wing Tsun und Stresstabilität

Körperliche Auseinandersetzungen und Gewaltakte kommen glücklicherweise nicht täglich vor. Dennoch sind sie besonders durch Medien nahezu allgegenwärtig und es besteht, auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, die Möglichkeit, selbst Beteiligter in solch einer Situation zu werden. Wird man nun unglücklicherweise in solch eine Lage hineingezogen passiert das fast immer unvorbereitet und unfreiwillig. Man sieht sich dadurch nicht nur einem einzigen Feind gegenüber, sondern auch einem weiteren. Dieser ist die eigene Angst. Die Stressbelastung, die aus der Furcht um das eigene Leben und die Unversehrtheit erwächst. Wie soll man damit umgehen? Wie kann man sich darauf vorbereiten?

Betrachtung des Wing Tsun unter Berücksichtigung der Angstreaktionen des Körpers

Der Begriff Stress¹ ist ein Wort, das sehr häufig in unserem Alltagsgebrauch Verwendung findet. Tatsächlich beschreiben wir mit diesem Wort je nach Situation ganz unterschiedliche Konzepte. Meistens geht es hier in irgend einer Weise um Belastungen für Körper oder Geist. In dieser Arbeit wird dieser Begriff benutzt um spezielle Angstsituationen zu beschreiben, in denen eine realistische Gefahr für die körperliche Unversehrtheit oder sogar das Leben selbst besteht. Beispiele für derartige Situationen können Unfälle oder Katastrophen und Situationen in denen Menschen Gewalt gegen andere ausüben sein.

Stressintensität und deren Auswirkungen

Vermutlich hat jeder, der ein relativ normales Leben in einer der westlichen Industrienationen lebt Schwierigkeiten damit sich Situationen von besonders hohem Stress vorzustellen. Glücklicherweise erleben die meisten in unserer Gesellschaft vergleichbare Situationen höchst selten. Um diese komplexen Zustände theoretisch verständlich zu machen bedienen wir uns einer Skala, die Farben benutzt um dies zu verdeutlichen.²

Die Skala geht von weiß über gelb, rot, grau bis zu schwarz. Den einzelnen Stadien werden verschiedene Merkmale zugeordnet, wie z.B. eine bestimmte Herzfrequenz. Sehr wichtig ist hier die Unterscheidung, von einer erhöhten Herzfrequenz durch sportliche Anstrengung oder durch eine von Stress verursachte Erhöhung der Herzfrequenz die vom „Sympathischen Nervensystem“ verursacht wird. Es handelt sich nur um ungefähre Richtwerte, die abhängig von Faktoren wie Fitnesszustand, Einstellung oder auch Erfahrung von Person zu Person stark variieren können.

„Weiß“ ist der Zustand der kompletten Entspannung. Man rechnet mit nichts negativem oder bedrohlichem. Die Herzfrequenz ist im Normalbereich und wir können all unsere geistigen Fähigkeiten voll ausschöpfen.

„Gelb“ bedeutet, dass man etwas alarmiert ist. Man ist weder besonders Angespannt noch entspannt. Die Herzfrequenz geht hoch bis zu ca. 120 bpm. In diesem Zustand lässt die Feinmotorik bereits nach es gibt noch keine kognitiven Einschränkungen.

„Rot“ ist der optimale Zustand für Krisensituationen. Die Herzfrequenz bewegt sich im Bereich von 120 bis 145 bpm. In diesem Bereich profitiert man am meisten von den natürlichen Reaktionen des Körpers auf Stress. Die visuelle Reaktionszeit, kognitive Reaktionszeit und komplexe motorische Prozesse laufen im Leistungsoptimum. Die feinmotorische Ansteuerung kleiner Muskelgruppen ist in diesem Zustand nicht mehr realistisch.

„Grau“ ist eine Phase, die bei sehr trainierten Personen als eine Verlängerung der Kondition „Rot“ gesehen werden kann. Profis die sehr stabil sind können ihre Leistungsmerkmale in

¹ In der englischsprachigen Literatur wird hier der Begriff „arousal“ verwendet.

² Ursprünglich eingeführt von Col. Jeff Cooper und weiterentwickelt von Bruce Siddle & Dave Grossman

Bereichen von 145 bis 175 bpm aufrechterhalten.

„Schwarz“ ist der Zustand, bei dem die Leistung wieder abfällt. Komplexe motorische Prozesse sind nur noch bedingt abrufbar und nur noch einfache Handlungen großer Muskelgruppen (wie z.B. Laufen, Rennen oder Springen) können effektiv genutzt werden. Die Herzfrequenz steigt über 175 bpm. Es ist wahrscheinlich, dass je nach Individuum, unterschiedliche Auswirkungen eintreten. Diese können beispielsweise eine Einschränkung der Wahrnehmung (Tunnelblick, Verlust der Räumlichen Wahrnehmung oder eine Beeinträchtigung des Hörvermögens) nach sich ziehen. Auch kognitive Fähigkeiten lassen stark nach. Es ist körperlich nicht lange möglich in diesem Zustand zu verweilen.

Lern- und Trainingsstrategien anpassen

Aus dieser Betrachtung der natürlichen physischen und psychischen Reaktionen lassen sich zwei Punkte aufgreifen, die für das Training in einer Extremsituation wichtig sind.

Der erste Punkt ist, dass die Person, eine Möglichkeit haben sollte zu beeinflussen, in welchen Zuständen er ist bzw. in welche er kommt. Zweitens sollten die Bewegungen und Techniken, die man zum Überleben benutzt so gestaltet sein, dass sie auch noch dann abrufbar sind, wenn die situationsbedingte Belastung die kognitiven und motorischen Fähigkeiten einschränkt.

Psychische Stresstabilität

Angst kann sehr stark von der subjektiven Wahrnehmung abhängen. Für einige Personen ist eine bestimmte Situation eine lebensbedrohliche Situation, für andere unangenehme Routine. Ziel sollte es sein, dass die Gefährlichkeit der jeweiligen Situation subjektiv gesenkt wird und somit indirekt schon im Vorfeld über unsere Situationseinschätzung auf das vegetative Nervensystem eingewirkt wird und ein bestimmtes Stresslevel gar nicht erst erreicht wird.

Der zentrale Punkt bei dieser Strategie ist, die Zuversicht in sich selbst, seine Techniken und Fähigkeiten so zu steigern, dass man der eigenen Einschätzung nach die Situation meistern wird. Diese veränderte Wahrnehmung kann man durch Beobachtungen und positive Erfahrungen in den verschiedensten Situationen erreichen.

Weitere Möglichkeiten bieten einem Techniken, die es erlauben über Schnittstellen zwischen den bewussten und unbewussten Körperfunktionen auf das vegetative Nervensystem in der aktuellen Situation einzuwirken und verlorene Kontrolle wiederherzustellen. Das beste Beispiel hierfür sind Atemtechniken.

Motorische Stresstabilität

Die Einteilung der verschiedenen Stresszustände zeigt, zu welchem Zeitpunkt man mit welcher Leistungsfähigkeit rechnen kann. So verliert man schon sehr früh, die Fertigkeit feine und komplexe Vorgänge durchzuführen. Die Nutzbarkeit der motorischen Fähigkeiten wird von Stresslevel zu Stresslevel immer gröber und ungenauer. Das gleiche gilt für die Wahrnehmung und die kognitiven Prozesse, die uns Entscheidungen treffen lassen und immer vor der Ausführung der körperlichen Aktion stehen.

Um sich seine Handlungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, sollte man bei der Auswahl der Überlebensmechanismen, die man üben und automatisieren will berücksichtigen, dass man sich nur auf möglichst wenige komplexe Prozesse verlassen sollte.

Aufgrund der, mit Stress, fortschreitenden Einschränkung der Wahrnehmung sollte auch auf kognitiver Ebene das gleiche berücksichtigt werden. Je einfacher die Entscheidungen sind, die getroffen werden müssen, desto leichter fallen sie, was bedeutet, dass sie weniger Zeit in Anspruch nehmen und auch noch in fortgeschrittenen Extremsituationen zur Verfügung stehen.

Beide Bereiche ergänzen sich und bilden einen Prozess der Charakterentwicklung der einen auf

beiden Ebenen stärkt. Die Zuversicht in seine eingeübten Abläufe und Techniken steigert das Selbstvertrauen für Krisensituationen. Die Planung des Trainings und das Auseinandersetzen mit den möglichen Situationen hilft Entscheidungen schon vorher zu treffen, um sich später selbst zu entlasten und sich auf das Notwendige zu konzentrieren, wenn es gebraucht wird.

Wing Tsun

Die Frage, die sich stellt ist, ob und inwiefern WT diese Bedingungen, die der menschliche Körper mit seinen Reaktionen vorgibt, berücksichtigt?

Um die Stresstabilität von WT zu klären, muss man nach zwei Kriterien fragen. Welche Muskelgruppen werden benutzt oder wie komplex sind die motorischen Programme, die verwendet werden? Die zweite Frage ist, wie viele Entscheidungen getroffen werden müssen?

WT Techniken und motorische Ansteuerung

Auf den ersten Blick, verfügt das WT System über ein ganzes Set an unterschiedlichen Handtechniken³. (Bong Sao, Tan Sao, Gum Sao, Gan Sao, Wu Sao, Fook Sao,...) Diese verändern sich ständig je nach Größe der Gegner und der Position zueinander. Die tatsächlichen Möglichkeiten, die entstehen können sind sehr viele und somit sehr unübersichtlich. Hat man sich erst einmal an die Arbeitsweise des WT gewöhnt und hat einen gewissen Überblick erreicht, so fällt auf, dass viele der oben genannten Bewegungen in gewissen Punkten gleich sind. Wichtig sind die Position des Ellenbogens und des Handgelenks. So muss das Handgelenk immer auf der Mitte vor der jeweiligen Person sein und der Ellenbogen möglichst vor den Rippen sein. Betrachtet man die Handtechniken, unter diesen Gesichtspunkten, fällt auf, dass die Handhaltung weniger wichtig ist als die Position des Unterarms bzw. der Gelenke. Die für die Positionierung des Unterarms benötigten Muskelgruppen sind auch keine, die in die Kategorie „Feinmotorik“ zählen. Es kann also davon ausgegangen werden, dass sie auch unter erheblichen Stress noch so zu verwenden sind. Die Anzahl der Bewegungsabfolgen, die im WT System verwendet werden, sind ebenso wie die Positionen recht überschaubar. So tauchen bestimmte Technikabfolgen (Beispielsweise Kwan Sao oder Scheren Gan) nicht nur in fast jeder Form auf, sondern wiederholen sich auch in den Sektionen immer wieder. Es entsteht der Eindruck, dass WT sehr modular aufgebaut ist, und sich die einzelnen Module oft wiederholen und ineinanderfügen lassen.

Organisation der Entscheidungen im WT

Die zweite Kernfrage der Stresstabilität ist die, nach den Entscheidungen, die getroffen werden müssen. Es sollten, um funktional zu bleiben, möglichst wenige sein und diese möglichst kaum komplex.

Wie im vorangehenden Abschnitt schon beschrieben wurde, ist im WT sehr wichtig, dass die Arme vor der eigenen Körpermitte positioniert werden. Dadurch entsteht eine relative Sicherheit gegenüber Angriffen, da jeder Angriff über bestimmte Wege (Linien) erfolgen muss. Durch die geschickte Positionierung in Relation zum Gegner sind diese Linien ständig besetzt zu halten. Hierzu kommt noch die Ausrichtung der eigenen Mitte auf den Gegner. Die Kombination aus der richtigen Ausrichtung, mit den richtigen Positionen sorgt dafür, dass sich bei Kontakt zum Gegner automatisch nur gewisse Berührungsmuster ergeben können. Auch diese Möglichkeiten sind in Ihrer Zahl sehr übersichtlich. So werden einige wichtige Entscheidungen schon im Vorfeld während des Übens an die Struktur abgegeben und automatisiert.

Die letztendliche Auswahl der Antwort auf den Angriff hängt schließlich davon ab, wie der Angriff auf die Struktur des WT Anwenders wirkt. Da alle „kleinen“ Auswahlkriterien schon vorher in die

³ Aus Gründen der Komplexität des Themas werden hier nur einige Handtechniken betrachtet.

Struktur delegiert wurden, werden die akuten Entscheidungen anhand von festen Prinzipien getroffen. Ergibt sich eine Lücke, wird diese genutzt. Ergibt sich keine Lücke, so wird der Kontakt aufrechterhalten und der Gegner über Berührung kontrolliert, bis sich eine ergibt.

Sofern WT mit seiner Struktur gut eingeübt wurde, befreit es den Anwender von der hochkomplexen Last auf jeden Angriff des Gegners die richtige Antwort finden zu müssen. Im Optimal-Fall passiert es einfach und man trifft nur die eine Auswahl: welchen Prinzip man folgen möchte!

Abschlussbetrachtung

Jede Kampfkunst, die sich über den Verlauf der Jahrhunderte erhalten hat, kommt nicht an den Gegebenheiten vorbei, die einem die Natur einer gewaltsamen Auseinandersetzung auferlegt. Tatsächlich haben alle Kampfkünste nur diesen einen Zweck. Die Vorbereitung auf eine Extremsituation und das Überleben des Betroffenen zu sichern. So sollte bei jeder Übung und in jedem Training die Frage gestellt werden ob das geübte einen langfristig zu diesem Ziel führt. Die Frage sollte ganz klar sein, kann ich das noch anwenden, wenn ich Angst und vielleicht sogar Schmerzen habe?

WT begegnet dieser Frage mit der Reduzierung der bewussten Entscheidungen und dem verlagern von möglichst vielen Punkten in eine zweckmäßige Körperstruktur und Linien- und Positionskonzepte.

Quellen:

„Sharpening the Warrior's Edge“ von Bruce K. Siddle

„On Combat“ von Dave Grossman & Loren W. Christensen