



# Das neue Zentrum: SHUI LONG Der Wasserdraache

**Das wichtigste zuerst: Das neue Zentrum, das mit Frühlingstrimester 2013 (Anfang Feb) in Betrieb gehen wird ist anders als die anderen beiden.**

Steht doch eine andere Idee bzw. ein anderes Konzept dahinter und ist auch organisatorisch einiges anders. Insofern ist es auch kein Nachteil, sondern ein großer Vorteil, dass das neue Zentrum nur 3 Gehminuten von unserem großen Zentrum in der Lindengasse entfernt liegt.

## **Schlagwort: Individualität**

Die Idee des neuen Zentrums besteht darin vor allem jenen, die noch mehr in die Tiefe gehen und noch individueller gefordert werden wollen, den entsprechenden Rahmen zu bieten.

Das Training in *Shui Long* ist nicht im Trimestersystem organisiert. Um auch bei der persönlichen Trainingsplanung möglichst viel Flexibilität bieten zu können, werden mit Hilfe einer Blockkarte nur die Trainings bezahlt, die man auch tatsächlich besucht. Dies ermöglicht es je nach Zeit und Motivation die Trainingshäufigkeit jeweils entsprechend anzupassen.

Man kann zwischen 5er und 10er Blockkarten wählen, wobei die 10er Blockkarten verhältnismäßig günstiger sind. Für alle die parallel auch zum jeweils aktuellen Trimester in den beiden anderen Zentren angemeldet sind, gibt es die Blockkarten zu ermäßigten Preisen. Empfiehlt es sich doch das Training in der Lindengasse bzw. Schönbrunnerstr mit zusätzlichen

Trainingseinheiten im *Wasserdraachen* zu kombinieren. Weiters lassen sich auch Spezialseminare Freitagabend – ca 1 mal im Monat – mit der Blockkarte bezahlen. Generell muss an dieser Stelle gesagt werden, dass das Training im neuen Zentrum viele Besonderheiten bietet, dafür der Preis aber auch entsprechend höher ist. Es bleibt also jedem überlassen, ob das neue Angebot für einen passt und es einem das auch wert ist.

## **3 Stunden Wing Chun Einheiten**

In chinesischer Tradition wird auch der Ablauf der Trainingseinheiten anders geregelt sein. Alle Wing Chun-Trainings werden so genannte *Hong Kong style classes*. Das bedeutet vereinfacht, dass der Trainings-



beginn und das Trainingsende nicht so streng definiert sind, sondern man in einem bestimmten Zeitraum (mit Ausnahme von Freitag jeweils 18-21 Uhr) kommen und gehen kann wann man möchte.

Das Ganze soll noch dazu in kleineren Gruppen stattfinden (absolute Obergrenze 12 Personen), wodurch auf Wunsch für jede/n TeilnehmerIn ein individuelles Trainings- und Aufwärmprogramm gestaltet werden kann. Natürlich bleibt es aber auch jedem unbenommen die ganzen 3 Stunden komplett zu nutzen, was vor allem für Leute, die an nicht so vielen Abenden die Woche Zeit haben, sicher von sehr großem Interesse sein wird.

### **Kung Fu – harte Arbeit**

Der Unterschied zum Training in den anderen Zentren besteht

nicht nur in mehr Flexibilität und Individualität, sowie längeren Trainingseinheiten in kleineren Gruppen, sondern auch die Art des Trainings ist anders.

Das Wort *Kung Fu* bedeutet übersetzt ja so viel wie *harte Arbeit*. Was aber macht die Arbeit hart? Meistens eine geforderte Kombination aus Geduld; Ausdauer und Konsequenz. Ist es doch von großer Wichtigkeit sich eingehend mit Techniken und Formen zu beschäftigen, bis sie wirklich ganz verinnerlicht sind. In den regulären Trainingseinheiten ist es immer eine Gradwanderung in nur 90 Minuten, neben einem ganzheitlichen körperlichen Training, dem Üben neuer Techniken und Formen, so wie dem verständlichen Wunsch im Prüfungsprogramm voran zu kommen, alles hinreichend ausdauernd und konsequent zu trainieren. Dabei kann es vor

kommen, dass manches zu kurz kommt.

Freilich muss man auch unterscheiden welchen Anspruch man an sich und das Training stellt. Natürlich wird jemand, der das Training nur als ein Hobby sieht, dem er oder sie ein- zweimal die Woche als Ausgleich nachgeht, nicht jedes Detail mit letzter Konsequenz austrainieren. Für andere wiederum, die wirklich noch tiefer in die Materie eintauchen wollen, besteht vielleicht der Wunsch genau das zu tun.

Das Zentrum *Shui Long* soll der Ort sein an dem man sich wirklich Zeit nimmt bei alle wichtigen Details tatsächlich in die Tiefe zu gehen. Etwas weg vom Stress durch die Prüfungsprogramme zu hetzen, hin zu einer ausführlichen Behandlung der wesentlichen Prinzipien.

## Offene Qi Gong Stunde

Uns wird immer stärker bewusst, um wie viel die Verbindungen von Kampfkunst und Qi Gong eigentlich enger sind, als wie ursprünglich dachten. Insofern ist es uns besonders wichtig, dass auch Qi Gong im neuen Zentrum einen wichtigen Stellenwert hat.

Auch für den Bereich Qi Gong wollen wir der Idee von mehr Individualität treu bleiben. So sehr sich das System im Rahmen eines Trimesterkurses eine Form zu erlernen auch bewährt hat, ist es aus unterschiedlichen Gründen nicht immer für alle optimal. Hat man beispielsweise den Kursbeginn versäumt muss man mitunter Monate bis zum nächsten Kursbeginn warten. Außerdem gibt es den Fall, dass Leute schon viele Formen gelernt haben und der Wunsch besteht einfach Qi Gong zu trainieren, ohne den Druck sich eine ganze Form merken zu müssen.

In 75 Minuten Einheiten wird einfach Qi Gong geübt, was wiederum individuell mit eigenen günstigeren (aufgrund der kürzeren Dauer) Qi Gong Blockkarte bezahlt werden kann. Außerdem wird es auch für Leute, die sich noch eingehender mit Qi Gong beschäftigen wollen ein zusätzliches Angebot geben. In ganz kleinem Kreis (2-4 Personen) kann in sogenannten *Privatissima* im Anschluss an die

offene Qi Gong Stunde noch tiefer in die Materie eingetaucht werden.

Außerdem wird es in regelmäßigen Abständen samstags Qi Gong Intensivseminare geben, bei denen man neben Bewegungen auch Qi Gong Theorie und Hintergrundwissen erlernen kann.

### mehr Trainingsequipment und Möglichkeiten

Neben den Vorteilen der kleineren Gruppen, der individuelleren Betreuung und der längeren Trainingszeiten, wird das neue Zentrum auch mehr und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten und Methoden bieten. Bei der Gestaltung des neuen Zentrums war uns auch besonders wichtig, dass auch abseits des Trainings der *Wasserdrache* eine Umgebung bietet in der man sich gerne aufhält.

### Neues Angebot: Ausschließlich oder als Kombination

Wie eingangs bereits erwähnt soll sich das Angebot des *Wasserdrachens* an jene richten, die noch tiefer in die Materie eintauchen wollen. Dieser Idee folge leistend wird das Training auch so gestaltet sein, dass man sich ausdauernd und

konzentriert mit der Kampfkunst auseinander setzt. Für manche sehr Motivierte wahrscheinlich genau das, was sie gesucht haben, aber jedenfalls nicht jedermann/fraus Sache.

Es gibt aber nun mehrere Möglichkeiten im neuen Zentrum zu trainieren, Einerseits kann man trainingstechnisch ab Anfang Februar einfach in den *Wasserdrachen* übersiedeln. Andererseits bietet sich, insbesondere durch das flexible Blockkartensystem, das Training als vertiefende Ergänzung an. Jeder von uns kennt wahrscheinlich verschiedene Phasen. Ruhigeren Phasen folgen wieder solche, in denen man viel Zeit und Lust hat noch intensiver zu trainieren um etwas „weiter zu bringen“. Diesem Wunsch nach zu gehen ist nun noch viel leichter geworden, kann man doch spontan entscheiden, dass eigene Trainingspensum zu erhöhen und durch zusätzlich Einheiten jeweils entsprechend anzupassen.

Abschließend ist es mir wichtig zu sagen, dass durch die Geburt von *shui long* wieder eine große Vision Gestalt annimmt, die in ihrer Ausgestaltung wohl ziemlich einzigartig ist. Es gibt nichts schöneres als wenn aus Visionen Wirklichkeit wird. Ich freue mich auf alle, die ab Anfang Februar daran teilhaben wollen.

## Tag der offenen Tür im Zentrum Shui Long

Sa. 19.1. open house 15.00 – 17.30 Uhr Westbahnstraße 14

### Trainings im neuen Zentrum Shui Long ab dem Frühlingstrimester:

Mo:	Di:	Mi:	Do:	Fr:
18.00-21.00	18.00-21.00		18.00-19.15	16.30-19.30
Wing Chun	Wing Chun		Qi Gong	Wing Chun bzw.
			19.30-20.00	Spezialseminare
			Qi Gong	
			Privatissimum	

Preise Blockkarten: 5 er Block 110 EUR; 10 er Block 200 EUR ermäßigt: 5 er Block: 98 EUR; 10 er Block: 185 EUR

## Besonderheiten im neuen Zentrum Shui Long

### Garderoben und Nassräume:

Ihr findet in der Westbahnstraße zwei Garderoben, die einzeln begehbar sind und in den Hauptraum bzw. Aufenthaltsraum führen. Es war uns wichtig, dass jede Garderobe über eine eigene Dusche und ein WC verfügt.

### Kleine Küche:

Durch den Eingangsflur erreicht man eine kleine gut ausgestattete Teeküche.

### Aufenthaltsraum:

Besonders wichtig war uns, dass der Aufenthaltsraum gemütlich ist und viel Platz zum Sitzen bietet. Alle Möbel stammen aus meiner (Angelikas) ehemaligen Galerie und es handelt sich um italienische Designerstücke, die ich im Laufe der Jahre gesammelt habe. Ich freue mich, dass sie jetzt hier eine neue Verwendung finden und von euch genutzt werden. Es gibt einen Info Desk, der für uns nun endlich genug Arbeitsplatz bietet und bei dem ihr aktuelle Folder und den Kampfkunstshop finden werdet. Zusätzlich habt ihr die Möglichkeit mit euren Laptops oder Handys unser wireless Internet zu nutzen.

**Kampf Kunstbibliothek:** Christoph wird in Zukunft seine Kampf Kunstbibliothek frei zugänglich machen. Im Aufenthaltsraum findet sich jede Menge Kampf Kunstliteratur, mit der ihr euch die Wartezeit verkürzen könnt.



### Hauptraum:

Der Hauptraum ist knapp über 70m<sup>2</sup>. Straßenseitig befinden sich viele große Fenster, durch die man aber von außen nicht einsehen kann. Außerdem findet ihr einen großen Spiegel, einen Teeplatz und zwei Holzpuppen darin.

## Holzpuppen:

Wir haben zwei Holzpuppen für uns extra auf Maß anfertigen lassen. Dabei haben wir uns für die qualitativ hochwertigste Holzart Esche entschieden. Nicht zuletzt auch deswegen weil der Boden ebenfalls aus Eschenholz ist.



## Kalligraphien:

Beide Kalligraphien sind ein Geschenk von Lu Sifu. Geschrieben wurden sie von einem seiner Kung Fu-Brüder, einem anderen Meister der Guo Lo Wing Chun Linie, der auch Kalligraphie Meister ist. Der Inhalt beider Kalligraphien hat ganz konkret mit dem Training und der richtigen Einstellung dazu zu tun. Beide enthalten Widmungen an uns, in denen wir *Dà Long* und *Sìào long* genannt werden. (*großer* und *kleiner Drache* wurden auch zu unseren chinesischen Spitznamen)

## Brunnen und Teeplatz:

Das Herzstück der Schule ist ein kleiner Brunnen im Hauptraum, damit das Zentrum seinem Namen gerecht wird. Daneben befindet sich, inspiriert durch die Schulen, die wir in China gesehen haben, ein chinesischer Teeplatz. Wie ihr wisst sind wir beide große Liebhaber der chinesischen Teekultur und haben nun erstmals einen Platz in unseren Schulen dafür.



## Mein großes Anliegen

**Eigentlich war ich mir immer recht sicher – „Nicht noch ein drittes Zentrum!“ Qualität stand Quantität.**

Mit Vergrößerung geht oft Qualitätsverlust einher und meistens ist der Größte nicht der Beste. So wie wohl Mac Donalds nicht das allerbeste Essen weltweit feilbietet und man wohl auch bei Starbucks auf der Suche nach dem allerbesten Kaffee nicht fündig wird. Den wiederum würde ich eher in irgendeinem kleinen italienischen Straßencafé mit einer phantastischen alten Espressomaschine (wahrscheinlich einer Faema 1962) und einem alten erfahrenen Barista vermuten. Nur lässt sich diese Einzigartigkeit eben nicht beliebig multiplizieren.

### Warum also doch?

Zunächst einmal muss gesagt werden, dass die Idee eben nicht einfach darin besteht die Anzahl der Trainingsstandorte von 2 auf 3 zu erhöhen. Sondern vielmehr gilt es eine ganz neue Idee zu verwirklichen; ein neues Konzept, eine Vision.

Aber dazu langsam der Reihe nach. Wie sicher alle mitbekommen haben, haben die letzten beiden Jahre mit unseren neuen intensiven Kontakten zum Wing Chun Mutterland unsere Sicht von Wing Chun sehr beeinflusst und erweitert.

Zuvor haben wir unter unserer österreichischen Glasglocke über 10 Jahre lang Wing Chun in einer bestimmten Art und Weise trainiert und uns, wie so oft in Leben wenn man nur eine Sichtweise kennt, gar nicht vorstellen können, dass es auch anders geht. Das Interessante dabei ist, dass die Überraschung und auch Bewunderung für den



jeweils anderen Zugang zu einem gewissen Grad eine beidseitige ist.

### Familienstil - One to One

In China wird Wing Chun seit jeher im allerkleinsten Kreis im sehr familiären Rahmen trainiert und gelehrt. Sehr häufig vermittelt der Meister dem Schüler in einer Eins-zu-Eins Situation die wichtigsten Lehrinhalte und Prinzipien. Gerade bei einem Gefühlsbetontem Stil wie Wing Chun hat der direkte Kontakt mit dem Meister, durch den der Schüler direkt erspüren und erfahren kann worum es geht einen unschätzbaren Wert. Ständiges

eingrichtet und ausgebessert werden, statt langer Erklärungen. Das ganze gepaart mit der entsprechenden Motivation und Übungsbereitschaft der Schüler war für Jahrhunderte der bewährte Weg.

Irgendwo zwischen Stunden langen, selbstständigen Üben und doch intensiver Betreuung durch den Meister spielt sich der chinesische Wing Chun – Alltag mitunter auch heute noch ab. Viel mehr im Stillen, auf den ersten Blick sehr unspektakulär und völlig unaufgeregt. Keine groß angelegte Animation der Schüler, kein „in den Hintern treten“ oder motivierendes Pushen.

Die Motivation muss der Schüler ganz alleine von sich aus mitbringen und nur wenn diese groß genug ist sich durch die harte Arbeit des Kung Fu durchzubeißen, wird der Schüler Erfolg haben. Es ist kein Zufall, dass traditionell mit der ersten Form der „kleine Idee“ auch die „kleine Motivation“ getestet wird und nur wenn diese kleine Motivation wächst und stabil genug ist beginnt das eigentliche Lernen. Welches dann aber über lange, steinige Wege in Tiefen führen kann und wird, die in unserer Form des Trainings niemals erreicht werden können. Da also jeder Meister nur eine ganz kleine Hand von Schülern hat, ist es auch sehr verständlich, dass der Wing Chun Unterricht traditionell sehr teuer ist, muss doch der Meister von den wenigen Schülern leben können.

### Kein Vorteil ohne Nachteil

Traditionell gesehen findet diese Art des Trainings in einem ganz anderen Rahmen statt. Nämlich in einer Welt in der der Schüler den Meister täglich über viele Jahre hinweg sieht. Dies führte dazu, dass sich die alten Meister wenig Sorgen um bestimmten Erklärungen, oder einen strukturierten Trainingsaufbau gemacht haben, da sich alles durch die tägliche Betreuung mit der Zeit ohnehin von selbst einstellen

wird. Womit wir aber wieder bei dem anfangs angesprochenen Beispiel der Multiplizierbarkeit wären. Viele chinesische Meister können sich gar nicht vorstellen, wie man so große Gruppen, wie es bei uns üblich ist, effektiv unterrichten kann. Die meisten würden, da sie in dieser Art des Unterrichts und Lernens nicht groß geworden sind, kläglich scheitern. Insofern herrscht auch von chinesischer Seite aus Bewunderung dafür, wie es uns im Westen gelingt so viele Menschen nachhaltig für diese Kunst zu motivieren und trotz der großen Gruppen eine gute Qualität der Schüler zu erreichen.

## **Nicht unbedingt besser aber anders**

Wenn man nun beide Zugänge vergleichen möchte, wird man schnell feststellen, dass sich unsere Art des Wing Chun Unterrichts nichts zufällig so entwickelt hat, wie sie es getan hat und in unserer westlichen Welt viele Vorteile mit sich bringt. Die meisten Leute, die mit dem Training beginnen, wissen zunächst sehr wenig von dieser Kampfkunst. Das Training ein bis zwei Mal pro Woche ist zunächst nur eines von vielen Hobbies und hat anfangs sicher noch keine sehr große Bedeutung im Leben. Nach einem harten Arbeitstag ist man wahrscheinlich auch oft sehr dankbar dafür, dass man im Unterricht motiviert und animiert wird und wenig Eigeninitiative erfordert ist. Außerdem sind die Trainingsklassen immer voll, wodurch einfach viel Leben und Bewegung in der Schule ist und schlicht und einfach „was los ist“ was ebenfalls stark unserer Mentalität entspricht. Viele motivierte Trainingsteilnehmer garantieren gute Stimmung und die Möglichkeit mit vielen verschiedenen Partnern zu üben. Keine Frage die Unterrichts-

methode, wie sich in den letzten Jahren heraus kristallisiert hat, ist sehr erfolgreich absolut berechtigt und macht einfach Spaß und gute Stimmung. Nichtsdestotrotz wird der eine oder die andere nach einer gewissen Zeit vielleicht ein großes Bedürfnis entwickeln sich noch intensiver mit dieser wunderbaren Kampfkunst zu beschäftigen und noch tiefer in alle Details Facetten einzutauchen. Ebenso besteht dann vielleicht auch der Wunsch nach noch individueller Betreuung und ebenso nach der Möglichkeit das eigene Training ebenfalls individueller zu gestalten. Dies ist aber alles im Rahmen des normalen Trainings neben 20 oder mehr anderen TrainingsteilnehmerInnen leider dann doch nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Da auch nicht jeder gleichermaßen an allen Details interessiert ist, kann auch immer nur beschränkt in die Tiefe gegangen werden. Insofern kann das Training in einer großen Gruppe nie ganz diesem berechtigten Anspruch nach noch stärkerer Individualität gerecht werden. Genau deshalb fand ich es immer sehr schade, dass es bei uns keine Ort gibt wo genau dieser Idee Raum geboten wird.

## **Ein einzigartiger Ort**

Genau das aber wollen wir nun erreichen. Ein Zentrum, das in seiner Ausrichtung im Westen vielleicht einzigartig ist. Wo es wirklich die Möglichkeit geben soll in kleinen Gruppen individuell gefördert zu werden und in einer Weise zu lernen, die vielmehr der chinesischen Tradition entspricht. Keine durchgestylten 1 ½ Stunden in der alle (zwar nach Übungsfortschritt unterschieden) im Wesentlichen genau das gleiche Programm durchlaufen müssen. Im *Wasserdrachen* werden die Trainingseinheiten jeweils 3 Stunden dauern, was aber keinesfalls heißen soll und muss, dass die vollen 3 Stunden

immer genutzt werden – vielmehr kann man individuell entscheiden wann man kommt und geht und es handelt sich um einen vorgegeben Zeitrahmen in dem man dies frei wählen kann. Die Gruppen werden mit im Schnitt vielleicht 10 Personen viel kleiner sein (maximal 12) was uns Trainern im Rahmen von 3 Stunden vielmehr ermöglicht auf jeden Einzelnen einzugehen. Auch was das Aufwärmen betrifft wird es keine einheitliche Vorgabe geben, sondern nach Wunsch für jeden ein individuell gestaltetes Programm. Auch die Bezahlung ist anders geregelt als in den beiden anderen Zentren. Im Sinne einer maximalen Flexibilität zahlt man mit Hilfe einer Blockkarte auch tatsächlich nur für die Trainings die man besucht und man kann jederzeit selbst über die gewünschte Trainingshäufigkeit entscheiden. Damit das Ganze für uns organisatorisch auch durchführbar ist muss an dieser Stelle auch klar gesagt werden, dass diese individuelle Art des Trainings auch mehr kosten wird. Man darf dabei aber nicht vergessen, dass es sich dabei ja letztlich nur um ein Angebot an sehr interessierte Schüler handelt, dass ja niemand annehmen muss. Insofern ist mir auch wichtig zu sagen, dass sich beim Training und der Preisgestaltung wie es zur Zeit erfolgreich in der Lindengasse und in der Schönbrunnerstraße läuft nichts großartig ändern wird und ich diese Art des Trainings keinesfalls missen möchte. Darum werden wir es auch in gewohnter Weise mit vollem Elan so fortsetzen. Für 90-95 % aller Leute ist es wahrscheinlich nach wie vor ganz genau das Richtige. Aber es macht mich wahnsinnig froh, für die 5-10 % die nach noch etwas mehr suchen, gemeinsam mit Angelika, einen Ort zu schaffen in dem dieses *Mehr* (dass sicher nicht jedermanns Sache ist) ein zu Hause findet.



**Nicht gerne blättere ich meinen Taschenkalender, meinen treuen Begleiter für das Jahr 2012 durch. Eine Angewohnheit, die normalerweise Teil meines Silvesterrituals ist.**

Das Jahr 2012 hat, abgesehen von dem von mir geliebten und im Stillen zelebrierten Jahreswechsel schlecht begonnen obwohl ein Drachenjahr im Anmarsch war. Bereits am 3. Jänner war es vorbei mit meiner Motivation für das neue Jahr. Ganz brutal bin ich auf den Boden der Realität zurückgeholt worden- nicht immer passieren schlimme Dinge anderen Leuten, sondern wenn es das Schicksal es will ist man auch einmal selbst an der

Reihe. Ich kann mich noch genau an den Augenblick erinnern als ich in meiner ausgeräumten Galerie stand um auf die Polizei und die Spurensicherung zu warten. Ich war am Boden zerstört, wie in Trance, kein Gedanke daran wie es weitergehen kann und soll, aber endlos lange Minuten alleine, schockiert und traurig gleichermaßen, vor dem Ruin meiner Tätigkeit, die mich die letzten Jahre begleitet hatte. Das Erscheinen der Polizei brachte Schwung in die Sache- da waren Profis am Werk, keine Fingerabdrücke zu finden und überhaupt bin ich bereits in diesen Jahr Nummer 3000 irgendwas bei den Überfällen- kein Einzelschicksal also. Das Leben geht weiter und es gibt jetzt angefangen von der Versicherung bis zum Austauschen des Türschlosses jede Menge Dinge zu erledigen. Man stürzt sich in Arbeit um zu vergessen. So bin ich aber nicht und es folgten ein paar sehr traurige Tage des Abschied Nehmens um Neues entstehen lassen zu können. Es war klar, dass das Neue seine Wurzeln in der Kampfkunst haben würde-heraufbeschworen habe ich es ja selbst, als ich letzten Jahres in Hong Kong in einem japanischen Fastfood Restaurant mit Christoph Pläne geschmiedet habe für das Jahr Schnee in dem ja vielleicht noch ein Zentrum eventuell in meinen Räumlichkeiten eröffnet werden könnte, dann wenn ich bereit dazu wäre. Das Schicksal wollte es, dass ich bzw. wir bereit dazu sind und zwar jetzt mit Ausklang des Wasserdrachensjahres. Kaum jemand hat mitbekommen, dass meine ersten Monate des Jahres gefüllt waren mit unnötigen Bestands-Listen schreiben, Rechnungen zusammensuchen, Künstler kontaktieren deren Gegenstände als Diebesgut gesucht werden und Versicherungsstreitigkeiten. Beim Tanzen hab ich den Vorfall

meinem lieben chinesischen Lehrer erzählt und weise wie er ist hat er in seinem gebrochenen Deutsch und seiner teilweise orakelhaften Art gemeint. „Sei immer nett und freundlich zu den Leuten, aber lass dich nicht ausnutzen. Das Jahr des Wasserdrachen ist mein Geburtsjahr, es ist ein Besonderes, der Wasserdrache kämpft sich von ganz tief unten nach ganz oben und wird aufsteigen. Du bist eine Ziege, du kannst viel erreichen, aber du musst immer kämpfen. Das ist so.“ Mit diesen Worten im Ohr hab ich mich durchs Jahr gekämpft- es war kein leichtes und doch ein sehr ergiebiges, in jeder Hinsicht. Die Baustelle in der Westbahnstraße hat mich und Christoph einiges an Nerven gekostet, aber wir lernen immer wieder dazu und im Oktober war ich überrascht als einfach alles, ohne großen Trara, fertig umgebaut war. Endlich ein Zentrum nach unseren Vorstellungen, eines das uns gehört und das mit viel Liebe zum Detail als Ort, auch für unser eigenes tägliches Training nach unseren Ansprüchen hergerichtet wurde. Im leeren Hauptraum zu stehen, in dem sich vor ein paar Monaten noch alle möglichen Vitrinen und Restbestände meiner Sammelleidenschaft befunden haben, machte mich glücklich und stolz. Es war befreiend alle möglichen Verträge, die ich im Laufe meiner Geschäftstätigkeit abschließen musste einfach zu kündigen. Fast fühlte ich mich wie ein freierer Mensch. Ich konnte Dinge in meinem Leben neu ordnen, hinterfragen, loslassen und so zum Abschluss bringen nicht nur in geschäftlicher Hinsicht. Und dann kam die Chinareise, wie erwartet der letzte große Einschnitt in diesem Jahr und wie immer an Intensität nicht zu überbieten. In Hinblick auf das neue Projekt in der Westbahnstraße war der Aufenthalt für mich außerordentlich lehrreich.

## Die erste Woche war geprägt vom Training mit Sifu Donald Mak.

Mittlerweile gehören wir in Hong Kong zum engsten Kreis um den Meister herum und es verbindet uns mit der Familie Mak mehr als nur das Training. Trotz übervollen Terminkalenders ließ er es sich nicht nehmen persönlich mit uns an unserem Wing Chun zu arbeiten. Obwohl Sifu Donald Mak einen sehr westlichen Zugang zum Unterricht hat lässt sich seine Herkunft und die Art des Trainings, die er genossen hat nicht verleugnen. Immer wieder erzählt er uns, dass er nur Formen und Chi Sao trainiert hat, zwischendurch ein paar Zusatzübungen. Sein Lehrer hat ihn immer wieder eingerichtet und ausgebessert, mit ihm geübt, aber auch nebenbei Ferngesehen. Ein Zugang den wir so nicht kennen. Im Westen ist das Training durchgestylt, es darf nicht langweilig werden und muss so nebenbei verschiedenen Anforderungen gerecht werden es ist zugegebenermaßen schwierig bei einer Trainingsgruppe von 15-30 Personen jeden ständig auszubessern oder mal mit einer Person etwas zu üben. Die eineinhalb Stunden sind auch für mich als Trainerin sehr fordernd, muss ich ständig zwischen unterschiedlichen Niveaustufen wechseln und habe ich den Anspruch jedem zumindest irgendetwas Sinnvolles mit auf den Trainingsweg zu geben. Diese Art des Trainings gibt es bei Donald Mak nicht, in unserem Fall noch weniger, da wir in einer 1:1 Trainingssituation von ihm unterrichtet werden. Die Woche mit Donald Mak hat mir Spaß gemacht, auch wenn es sehr hart war und er ein genauer und durchaus strenger Lehrer ist. Er hat viel investiert in unser Weiterkommen und hat uns gefordert sowie gefördert, nicht nur im Training sondern auch in

den theoretischen Gesprächen über Wing Chun. Die zweite Woche in China war nicht weniger intensiv, wenn nicht sogar noch intensiver. Es erwartete uns eine Mischung aus dem Training wie es Sifu Donald Mak geschildert hatte und einer weiteren etwas anderen Begegnung mit dem Unterricht in kleinster Gruppe (Eric, Christoph und ich). **Lui Sifu, ein Meister nach altem Schlag** und doch im tiefsten Inneren aufgeschlossen gegenüber einer Öffnung in den Westen, hat mit uns nicht nur trainiert sondern, wie in meinem Reisebericht nachzulesen ist, über das Leben als solches reflektiert. Wing Chun ist, so wie er es gelernt hat, ein Weg das Leben zu meistern. Es ist im übertragenen Sinn wichtig einen Schritt zurückzutreten, tolerant zu sein um für sich selbst Platz zu gewinnen. Ein gesundes Leben, im körperlichen sowie geistigen und sozialen Sinn verknüpft sich eng mit der Wing Chun Praxis. Wieder erlebten wir einen beinhalten Lehrer, der unsere Motivation nicht nur einmal testete und mit Kritik unsere Grenzen auszuloten versuchte. Der unbedingte Wille diese Kampfkunst zu erlernen war Grundbedingung. Auf der anderen Seite, abseits der Trainingssituation erlebten wir einen wunderbaren Menschen, der uns verhalf zu einem Teil der Pin San Wing Chun Familie zu werden von deren Warmherzigkeit ich heute noch rückblickend fasziniert bin. Nicht immer ist es leicht für Christoph und mich neben Perry zwei weitere Lehrer zu haben. In einem Moment kann ich es fast nicht glauben, dass wir überall mehr als nur willkommen sind und jeder dieser drei Lehrer an uns glaubt und sehr hart und ernsthaft mit uns arbeitet und uns seine kostbare Zeit schenkt, die nicht allen die wollen zu Teil wird. Es ist äußerst schwierig überall zu beweisen, dass man hart trainiert, dass man die Worte

des Lehrers berücksichtigt und umsetzt, dass man im richtigen Moment das gefragte Grundprinzip, das je nach Stil durchaus unterschiedlich interpretiert wird, abrufen kann. Ich sehe für mich immer deutlicher, dass man konsequent bei einer Sache und einem Stil bleiben muss um am Ende richtig gut sein zu können, auch wenn irgendwann alles Eins sein wird. Mit maximalem Aufwand ist es für uns möglich den drei etwas unterschiedlichen Ansprüchen unserer Lehrer gerecht zu werden. **Kein Meister fällt vom Himmel** ...und manches Mal wünsche ich mir, dass ich einfach im Stillen in meinem eigenen Tempo ohne Druck trainieren könnte. Aber ich habe eine Vision und Christoph hat die Gleiche. Wir wollen so viel Wissen wie möglich anhäufen und über die Jahre verschüttete oder verlorengegangene Ideen wieder in unseren Trainings aufleben lassen um jeden Schüler so gut wie möglich zu fördern- so wie es unsere Lehrer mit uns tun. Es macht für uns als Trainer einen enormen Unterschied wie interessiert ein Schüler an der Sache ist bzw. wie sehr sie Teil des eigenen Lebens werden soll und kann. Ist Wing Chun für mich ein Hobby neben vielen anderen, dann ist es eine tolle Sache und es soll möglich sein diesem Hobby mit wenig Aufwand und höchster Effizienz so gut wie möglich nachzugehen. Die Trainings in der Lindengasse und Schönbrunnerstraße sollen diesen Anspruch weiterhin und vielleicht sogar immer besser erfüllen. Ein Training, das Christoph von Perry in den Grundzügen so übernommen hat, das über die Jahre von uns erweitert und ausgebaut wurde und in unseren Augen eine optimale Mischung von körperlichen Training und technischen Training darstellt, ohne dass dabei der Zauber der Kampfkunst verloren geht. In China ist es unvorstellbar, dass man gleichzeitig so viele Leute für Wing Chun begeistern kann, kein

# Shui Long – der Wasserdrache

Wunder, Voraussetzung dort ist es hart an sich arbeiten zu wollen und man muss nebenbei auch bereit sein- eine für dortige Verhältnisse große Summe an Geld zu investieren. Man entscheidet sich nach reiflicher Überlegung bewusst dafür, bringt sein Leben mit der Kampfkunst in Einklang und bleibt ein Leben lang seinem Stil treu. Es gibt keine Monatsverträge, es gibt kein Aussteigen, man bittet um aufgenommen zu werden und auch dann ist es nicht sicher, ob der Meister dir alles zeigen will. Dies ist sicher nicht der Zugang, den wir im Westen haben und es ist unmöglich diesen Zugang 1:1 im vollen Ausmaß nach Europa zu bringen. Kein Wunder, dass es so viele frustrierte chinesische Meister im Westen gibt. Wie Christoph bereits in einem Artikel in einer der letzten Ausgaben geschrieben hat kann dies bei uns sehr leicht, gerade im Kampfkunstabereich, zu sektenhafte Ausprägungen und selbsternannten Lebensschulen führen. Genau das wollen wir nicht. Es ist eines meiner größten Anliegen, das Wing Chun für alle Interessierten zugänglich gemacht wird- aber was passiert nun mit der kleinen Menge an Leuten, die sich für den harten, steinigen Weg entscheiden wollen- die Eintauchen wollen in die Tiefen dieser Kampfkunst?

**Dafür gibt es Shui Long, damit man sich ganz still und leise von der Tiefe emporschwingen kann..**nach dieser Reise haben wir Ideen, die wir für die Westbahnstraße bereits hatten überarbeite und konkreter werden lassen. Die Trainings werden im neuen Zentrum anders ablaufen. Es gibt Übungen und Dinge, bei denen es einfach keinen Sinn macht sie mit einer Gruppe von über 15 Personen, die im Schnitt durchschnittlich motiviert sind durchzuführen. Das Training soll in erster Linie Spaß machen und nicht jeder ist

überdurchschnittlich interessiert. Im neuen Zentrum gehe ich davon aus, dass das Interesse an weiterführenden Übungsmethoden größer ist. Wir haben uns in den letzten Jahren extrem weiterentwickelt in unserem eigenen Können und mittlerweile ist uns möglich aus einem großen Pool unterschiedlicher Übungszugängen auszuwählen und diese an euch weiterzugeben. Es geht darum Wing Chun umfassender zu praktizieren und es in all seinen Facetten und seinen unterschiedlichen Ausprägungen kennen lernen zu können. Im Training wird es keine Animation unsererseits geben, es gibt Übungsvorschläge von uns, der Wille zu trainieren muss von einem selbst kommen. Auf der anderen Seite wollen wir mehr Platz für Individualität bieten, Trainingsprogramme erstellen einen noch intensiveren Kontakt zu unseren SchülerInnen pflegen, individueller ausbessern und 1:1 erklären, so wie wir es gelernt haben. Das Prüfungsprogramm spielt eine Nebenrolle- das Tun eine Hauptrolle. Die Einheiten bestehen immer aus drei Stunden, wobei man innerhalb dieser Übungsphase kommen und gehen kann wann man will. In den letzten 15 Minuten gibt es für Interessierte die Möglichkeit am stillen Qi Gong (Meditation) teilzunehmen. Wir wollen nicht, dass ihr eine Entscheidung für das Leben trifft müsst, daher wird es möglich sein zu einzelnen Trainings, die man auch einzeln bezahlt, zu kommen. Jeder der in einer Phase seines Lebens das Bedürfnis hat tiefer in diese Kampfkunst eintauchen zu wollen ist willkommen. Niemand muss sich (anderes als in China) an uns binden. Gerade ich bin äußerst gespannt, ob sich Leute finden, die diese Art des Trainings anspricht- entspricht es doch genau meiner Persönlichkeit und meinen Vorstellungen, auch wenn ich

zugeben muss, dass mir die Trainings in der Lindengasse mit ihrer geballten Energie genauso viel Spaß machen und Teil meiner Unterrichtstätigkeit bleiben sollen. Aber die Vorstellung endlich einmal nicht unter Zeitdruck zu stehen und einfach zu tun und mich eingehend mit einzelnen Personen und individuellen Schwierigkeiten beschäftigen zu können reizt mich sehr- lerne auch ich sehr über das Gefühl, dass mir von meinen Lehrern im direkten Kontakt vermittelt wurde und das ich ganz tief in mir abgespeichert habe. Eine Erklärung ist gut und extrem wichtig ein Spüren der Technik für mich aber mindestens genauso. Wir werden sehen wo uns die Reise hinführen wird. Ich bin wie immer abwartend und erwarte und erhoffe mir nichts, außer dass, was der Ort für mich bereits jetzt ist-mein neues Zuhause für meine Leidenschaft-das eigene Training. Der erste Schritt ist getan, es gibt kein Zurück mehr, der Trainingsraum wartet darauf auch von euch Beseelt zu werden.

