

1. "*Daoismus* (*Taoismus*)" - Entstehung der daoistischen Lehre

"*Daoismus*" ist sowohl Religion als auch Philosophie zugleich und entstand in der Frühzeit der chinesischen Philosophie (ca. 6. Jahrhundert v. Chr.). Seine historisch gesicherten Ursprünge liegen ca. im vierten Jahrhundert v. Chr. - der Daoismus wird als Chinas eigene und authentisch chinesische Religion angesehen.

Wann genau die daoistische Lehre entstand, ist ungeklärt. Der Ursprung wird häufig auf den Entstehungszeitraum des "*Daodejing*" (andere Umschriften: Tao-Te-King, Tao-Te-Ching, u.a. - gesprochen: Dau-Dö-Djing) zurückgeführt, das von "*Laotse*" (andere Umschriften: Laozi, Lao-tzu) erschaffen worden sein soll.

Tatsächlich hat der Daoismus in einem langwierigen Prozess seine jetzige Form angenommen, wobei etliche Strömungen des Altertums integriert wurden. Die daoistische Lehre greift viel Gedankengut auf, dass um 300 v. Chr. in China weit verbreitet war.

Yin und Yang, Yijing (andere Umschriften: I Ging, I Jing, Yi King, etc.), die kosmologischen Vorstellungen von Himmel und Erde, die fünf Wandlungsphasen, die Lehre vom Chi (Qi, japanisch: Ki - die "*innere Energie*") aber auch die Tradition der Körper- und Geisteskultivierung, wie z.B. Atemkontrolle und anderen Techniken wie Taijiquan (Tai Chi Chuan), Chikung (Qigong), Meditation, Alchemie und anderen Techniken sind nur einige Beispiel für das Streben, um nach alter Vorstellung Unsterblichkeit erlangen zu können.

Die Suche nach Unsterblichkeit ist ein zentrales Thema im Daoismus und geht vermutlich auf sehr alte Glaubensinhalte zurück.





2. Daoismus - Philosophie und Religion in einem?

Im Chinesischen wird zwischen philosophischem Daoismus und religiösem Daoismus unterschieden. In den über 2000 Jahren seiner Entstehungsgeschichte haben sich die unterschiedlichsten Lehren und Systeme herausgebildet und heutige Sinologen (Chinawissenschaftler) argumentieren, der religiöse Daoismus sei die praktische Verwirklichung des philosophischen Daoismus.

Religiösen und philosophischen Daoismus zu trennen ist eher eine Vereinfachung und oft wird die Frage diskutiert, ob diese Unterscheidung weiterhin aufrechterhalten werden soll, da sie der Komplexität des Gegenstandes nicht gerecht wird.

Dennoch ist das Begriffspaar des religiösen und philosophischen Daoismus eine erste hilfreiche Gliederung zur Beschreibung des Daoismus.

Allerdings ist der Sachverhalt sehr viel mehrgestaltiger und komplexer als es die Vereinfachung durch Trennung in die zwei Gebiete nahe legt.

[\(nach oben\)](#)

Philosophie und Religion zugleich?

2000 Jahre Entstehungsgeschichte

Trennung in Philosophie und Religion ist starke Vereinfachung



3. Grundzüge des Daoismus

Das Wort "*Daoismus*" leitet sich von "*Dao*" (Tao), einem Grundbegriff der chinesischen Philosophie ab. "*Dao*" bedeutet ursprünglich "*Weg*" bzw. im klassischen Chinesisch aber eher "*Methode*", "*Prinzip*" oder auch "*der rechte Weg*".

Trotz des frühen Auftauchens dieses Begriffes erhielt der Begriff "*Dao*" erst im Text des Daodejing (Tao-Te-King) seine zentrale Stellung und besondere, universelle Bedeutung. Er nimmt dort die Bedeutung eines der ganzen Welt zugrunde liegenden, alldurchdringenden Prinzips an.

Dao ist nach Auffassung der chinesischen Philosophie die höchste Wirklichkeit und das höchste Mysterium, die uranfängliche Einheit, das kosmische Gesetz und das Absolute. Aus dem Dao entsteht der Kosmos, die Ordnung der Dinge.

Dao ist Ursprung und Vereinigung der Gegensätze und somit undefinierbar.

Philosophisch wird Dao als jenseits aller Begrifflichkeit gefasst. Über das Dao kann nichts ausgesagt werden, da jede Definition eine Begrenzung beinhaltet.

Das Wirken des Dao bringt die Schöpfung hervor, indem es die Zweifel, das Yin und das Yang, Licht und Schatten, etc. hervorbringt, aus deren Wandlungen, Bewegungen und Wechselspielen schließlich die Welt hervorgeht.

Grundzüge des Daoismus

Dao - der Weg

Jenseits der Begrifflichkeit

*Ursprung und Vereinigung
der Gegensätze*



4. "*Dao* bzw. *Do*" - der Weg

"*Dao*" - der "*Weg*" - beginnt bzw. hat seinen Ursprung in China. Es entsteht das, was später in Japan einmal der "*Weg der Kampfkünste (Budo)*" genannt wird.
"*Weg*" heißt - wie oben bereits erwähnt - auf Chinesisch "*Dao*" und auf Japanisch "*Do*".
Unterschiedlichste Philosophieschulen begannen diesen Weg bereits im chinesischen Altertum zu modifizieren.

"*Dao*" (*Tao*) ist das oberste Prinzip einer Jahrtausende alten Weltordnung. Dieses Prinzip ist vielschichtig und schwer erklärbar, weswegen die Chinesen vereinfacht sagen:

"Dao ist das Unaussprechliche, das, was man nicht beschreiben kann."

Dao (Do) - der Weg
Ursprung in China
Oberstes Prinzip
Durch Konfuzius gewandelt
zu ethischem Prinzip
Lebensweg



Dao (Tao) - chinesisches Schriftzeichen für den "Weg" in einem Tempel in Hongkong

Durch Konfuzius wandelte sich "*Dao*" zu einem ethischen Prinzip, welches vorschrieb, wie sich ein Mensch zu verhalten habe - quasi ein "*Weg*", den ein Mensch zu gehen hat. Wie sich jeder denken kann, handelt es sich hierbei nicht um eine reale Straße, die entlang gelaufen werden soll, sondern um den "*Lebensweg*", den zu gehen die Menschen

lernen müssen.

In den chinesischen Kampfkünsten ist diese Sichtweise so selbstverständlich, dass sie nicht - wie in Japan üblich - mit der Nachsilbe "*Do*" besonders betont wird. Daher steht die Silbe "*Dao*" nicht in chinesischen Kampfkunstbezeichnungen.

Dass Kampfkunst als "*Weg fürs Leben*" - also quasi als Lebensweg - verstanden wird, war jedem Meister und Schüler in China zu jeder Zeit klar, es musste und muss nicht besonders betont werden.



5. Daodejing (Tao-Te-King) und Laotse (Laozi)

Das "*Daodejing*" (Tao-Te-King) gilt als Gründungsschrift des Daoismus.

"*Dao*" bedeutet soviel wie "*Weg, Prinzip oder Sinn*", "*De*" wird häufig als "*Kraft, Leben, Charisma, Tugend oder Güte*" übersetzt und "*Jing*" steht für "*Leitfaden*" bzw. eine klassische "*Textsammlung*".

Somit wäre eine Übersetzung von Daodejing als "*Das Heilige Buch vom Weg und von der Tugend*" passend.

Die beiden namengebenden Begriffe "*Dao*" und "*De*" stehen für etwas Unaussprechliches, auf dessen eigentliche Bedeutung das Buch hindeuten möchte. Aus diesem Grund werden Dao und De auch oft unübersetzt gelassen.

Obwohl der Daoismus verschiedene Strömungen umfasst, die sich vom Daodejing

Daodejing und Laotse

Daodejing - das heilige
Buch vom Weg und der
Tugend

Verfasser evtl. Laotse

Buch in zwei Teilen

mehr als 5000 Worte

erheblich unterscheiden können, wird es von Anhängern aller daoistischen Schulen als kanonischer, heiliger Text angesehen.

Als Autor des Textes wird häufig Laotse angenommen, was soviel wie "*der greise Meister*" bedeutet. Tatsächlich ist der Verfasser des Textes, der wie kaum ein anderer den Spürsinn der Interpreten, den Scharfsinn der Textkritiker und die Kunst der Übersetzer in Ost und West herausgefordert hat, namenlos.

Der Titel des Textes "*Daodejing*" ist erst im 6. Jahrhundert n. Chr. nachweisbar. Sein wahrer Verfasser, der, wie die neuere Forschung ergeben hat, um das Jahr 300 v. Chr. (andere Quellen vermuten seine Existenz um 600 v. Chr.) oder später lebte, hatte das Werk vermutlich "*Laotse*" genannt.



Laotse - eine der häufig zu findenden Darstellung. Laotse gilt als Autor des Daodejing. Von Laotse wird die Legende erzählt, er sei als königlicher Archivar der Welt überdrüssig geworden und habe sich nach dem fernen Westen aufgemacht. Am Paß-Tor angekommen, sei er dann vom Grenzkommandanten um Hinterlassung seiner Lehre gebeten worden. Daraufhin habe Laotse **"ein Buch in zwei Teilen von mehr als**

fünftausend Worten" niedergeschrieben - das Daodejing. Der schwarze Büffel, auf dem der Meister dem Vergessen entgegenreitet, ist eine Zutat der späteren Heiligenlegende.

Eine solche Berufung auf den geistigen Ahn eigenen Schaffens war im alten China durchaus geläufig. Es spielt dabei keine Rolle, ob jener Laotse eine Legende ist, oder tatsächlich gelebt hat. Man kennt ihn lediglich aus einigen Quellen des Daoismus, besonders aus dem Zhuangzi (Dschuang-dse), wo der Greise Meister unter dem Namen "*Lau Dan*" als belehrender Widerpart des Konfuzius (500 v. Chr.) auftritt.

Die Biographie Laotses ist von Legenden umrankt und äußerst umstritten. Zu seinen Lebzeiten war China von Kriegen und Unruhen geprägt. Viele damalige Gelehrte machten sich Gedanken, wie Frieden und Stabilität wieder erreicht werden könnten. Das Daodejing enthält eine Lehre, die sich an den Herrscher richtet und Frieden hervorrufen will.

Das Daodejing gilt als der meistübersetzte Text (nach der Bibel) überhaupt. In seiner heutigen Form wird es in zwei Bücher mit insgesamt 81 Kapiteln unterteilt. Der erste Teil behandelt das Dao, der zweite das De.

Dennoch stellt das Buch keine logisch aufgebaute Konstruktion einer Weltanschauung dar, sondern erscheint vielmehr als eine ungeordnete Sammlung mystischer und dunkler Aphorismen, die zu eigener, subjektiver Interpretation anregen.



6. Daoistische Ethik und das Prinzip des "*Wu Wei*"

Durch die Ideen des Konfuzius bekam der Begriff des "*Dao*" - wie weiter oben bereits angesprochen - neben der spirituellen eine eher ethische Bedeutung. Aus allen diesen Einflüssen entwickelte sich "*Dao*" zur Vorstellung des Lebensweges.

Die ethische Lehre des Daoismus besagt, die Menschen sollten sich am Dao orientieren, indem sie den Lauf der Welt beobachten, in welchem sich das Dao äußert. Durch ihre Beobachtung können sie die Gesetzmäßigkeiten und Erscheinungsformen des Weltprinzips kennen lernen. Dao steht für Natürlichkeit, Spontaneität und Wandlungsfähigkeit.

Dabei erreicht der daoistische Weise die Harmonie mit dem Dao weniger durch Verstand, Willenskraft oder bewusstes Handeln. Vielmehr wird die Harmonie auf mystisch-intuitive Weise erreicht, indem er sich dem Lauf der Dinge "*anpasst*". Der Daoismus besagt, dass es im Kosmos nichts gibt, was "*fest bzw. wandlungslos*" ist - alles ist dem permanenten Wandel unterworfen. Der Weise verwirklicht das Dao durch Anpassung an den Wandel, das Werden und Wachsen, welches die Welt ausmacht.

In den Wandlungen verwirklicht jedes Ding und Wesen spontan "*seinen eigenen Weg, sein eigenes Dao*". Es wird daher als ethisch richtig erachtet, dieser Spontaneität ihren Lauf zu lassen und nicht einzugreifen.

Dieses "*Nicht-Eingreifen*" oder "*Nicht-Handeln*" wird als "*Wu Wei*" bezeichnet. Dabei werden die Dinge und ihr spezifischer Verlauf als sich selbst ordnend, sich selbst in ihrer Natur entfaltend und verwirklichend angesehen.

Dem Weisen erscheint es daher sinnlos, seine Energie in einem stetigen Willensakt der Handlung - "*des Eingreifens in das natürliche Wirken des Dao*" - zu verschwenden. Vielmehr sollte das Tun angemessen sein. Durch den angestrebten reinen und nicht selbstbezogenen Geist soll ein Handeln möglich sein oder werden, das nicht durch eigene Wünsche und Begierden verblendet wird.

Der Mensch soll quasi "*einfach geschehen lassen*".

Daoistische Ethik Wu Wei

*Sich dem Lauf der Dinge
anpassen*

Wu Wei - Nicht Eingreifen

*Handlung ohne Kraft-
aufwand*

Anstatt sich durch große Kraftanstrengungen unnötig zu verausgaben, werden Ziele dergestalt verwirklicht, indem dafür die natürlichen, von selbst ablaufenden Vorgänge genutzt werden, die durch das Dao bestimmt sind.

Dieses Prinzip "*der Handlung ohne Kraftaufwand*" ist eben das "*Wu Wei-Prinzip*".

Vollzieht der Weise die natürlichen Wandlungsprozesse mit, gelangt er zu einer inneren Leere. Es verwirklicht die Annahme und Vereinigung von Gegensätzen. Denn das Dao, welches das Yin und Yang hervorbringt, ist zugleich die Ursache und die Vereinigung der beiden.

Schlussendlich verwirklicht der Weise im Einklang mit den natürlichen Prozessen den Dreh- und Angelpunkt der Wandlungsphasen von Yin und Yang - die leere Mitte der Gegensätze.

Nach daoistischer Auffassung führt nur die Übereinstimmung mit dem Dao zu dauerhaftem und wahren Glück.

Einmischung in weltliche Angelegenheiten führt dagegen zu einem Niedergang der wahren Tugenden (De). Es wird somit als ratsam erachtet, Gleichmut gegenüber Gütern wie Reichtum und Komfort zu erlangen und sich vor übermäßigen Wünschen zu verwahren. Man muss das Irdische, das Materielle loslassen können.



7. Dao als Teil der chinesischen Kultur und sein Einfluss auf die Kampfkünste Japans

Die chinesische Kultur hat die japanische stark geprägt. Viele kulturelle Einflüsse wurden aus der chinesischen Kultur übernommen und weiterentwickelt, der "Weg", das Dao, gehört dazu.

Japaner benutzten anfangs die gleichen Schriftzeichen wie die Chinesen, haben für sie allerdings eine andere Aussprache. Anfangs wurde das Schriftzeichen "Dao" in Japan zuerst "Michi" ausgesprochen, später dann in "Do" umgewandelt.

Die japanischen Meister fügten "Do", den "Weg" in Kampfkunstnamen ein, um zu demonstrieren, wie sehr sie mit der Tradition verbunden waren. Da entsprechend dem damals vorherrschenden Zeitgeist viele Japaner glaubten, ihre Kultur sei dem Untergang geweiht, mahnte der Zusatz "Do" an die geistigen Inhalte der Kampfkünste.

Diese Erinnerung spiegelt sich auch heute noch in etlichen Namen wie Aikido, Judo, Kendo, Kyudo, Karatedo, Iaido, etc. wider. Auch außerhalb der Kampfkünste führen traditionelle japanische Künste den Weg im Namen. Einige Beispiele wären der "Tee-Weg (*chado*)" oder der "Weg der Kalligraphie (*shodo*)".

Einflüsse auf Japan

Dao wird zu Do

Traditionsverbundenheit

Aiki-Do, Ju-Do, Kara-te-Do
Bu-Do, Iai-Do



8. Daoismus im Wing Chun

Wie sagen einige Wing Chun-Lehrer so gerne?

"Wing Chun ist in Bewegung umgesetzter Daoismus."

Diese Aussage ist zwar etwas dick aufgetragen, doch tatsächlich finden sich etliche daoistische Grundelemente im Wing Chun wieder. Unter anderem spielen sowohl "Yin

Daoismus im Wing Chun

Yin und Yang

Hart und Weich

Ständige Transformation

und Yang" als zwei Begriffe mit großer Bedeutung für den Daoismus als auch das "*Wu Wei-Prinzip*" eine herausragende Rolle im Wing Chun.

Die beiden Begriffe Yin und Yang stehen für gegensätzliche Prinzipien. Mit Yang verbindet sich ursprünglich die Vorstellung des Besonnenen und daher Warmen und Hellen, mit Yin der Gedanke an Schattiges und daher Kühles und Dunkles. Der Übergang zwischen Yin und Yang ist dabei fließend.

Von dieser Grundbedeutung ausgehend, wies man auch eine Fülle weiterer Gegensatzpaare einen Yin- und einen Yang-Pol zu. Insbesondere wurde das Männliche als Yang, das Weibliche als Yin betrachtet.

Mit der durchgängigen Anwendung dieser binären Einteilung auf die Gesamtheit aller Dinge und Vorstellungen, wurde der Gegensatz von Yin und Yang in den Rang einer universalen Gegebenheit erhoben, welche die gesamte Wirklichkeit konstituiert und charakterisiert.

So wurden alle Phänomene als Manifestationen des Gegensatzes dieser beiden Gegenpole und ihres Wechselspiels gedeutet.



Yin und Yang - zwei Begriffe mit großer Bedeutung im Daoismus.

Sehr wesentlich ist auch die Zuordnung von Yang zum Männlichen (generell zum Harten) und Yin zum Weiblichen (generell zum Weichen). Yin und Yang sind keine Substanzen, keine Gattungen oder Arten, auch keine Kräfte, sondern zwei Klassen von Eigenschaften, zwei Gruppen von Aspekten der Wirklichkeit, auf deren unterschiedlicher Kombination alle Erscheinungen beruhen.

Dabei ergänzen und bedingen Yin und Yang einander und lösen einander im rhythmischen Wechsel ab. Das eine kann nicht ohne das andere existieren.

So betrachtet erscheint keines der beiden als wichtiger oder gar moralisch überlegen.

Allerdings findet man in der daoistischen Philosophie eine deutliche Bevorzugung des Yin, das dadurch faktisch überlegen wirkt. Es wird immer wieder betont, dass das Weiche (Yin) das Harte (Yang) besiegt.

Wirft man einen Blick auf das Yin und Yang-Symbol, fällt auf, dass ein weißer Punkt in der schwarzen Hälfte und ein schwarzer Punkt in der weißen Hälfte ist. Dies soll die Balance des Lebens verdeutlichen, denn nichts kann lange in einem Extremzustand existieren, sei es reines Yin (Weichheit) oder reines Yang (Härte). Im Wing Chun sollte immer Yin im Yang und Yang im Yin enthalten sein - mit anderen Worten gibt es im Weichen einen Teil Härte und in der Härte einen Teil von Weichheit.

Im Wing Chun finden sich die Prinzipien von Yin und Yang in jeder Bewegung wieder. Einerseits wird der Kraft und Härte des Gegners (z.B. Körpereinsatz, Schläge, Tritte) nachgegeben, andererseits seiner Weichheit und Kraftlosigkeit (Deckungslücken, schwache Angriffe) durch Härte begegnet. Derart wird in jedem Augenblick die Harmonie zwischen Yin und Yang gewahrt.

Die gesamte Arbeitsweise des Wing Chun ist eine Phase des permanenten Wandels zwischen Yin und Yang, ein ständiger Wechsel, eine ständige Transformation. Das Harte wird zum Weichen, das Weiche wird zum Harten.

Anstatt Kraft gegen Kraft zu setzen, ist eine Arbeitsweise des Wing Chun, unter anderem

die Bewegungen des Gegners fortzusetzen und dessen ursprüngliche Kraftrichtung "zu begleiten" (siehe dazu meinen Artikel zu den [Wing Chun Kraftprinzipien](#) und den [Wing Chun Kampfprinzipien](#)).

Vorerst wird bei einem gegnerischen Angriff der Energiefluss des Kontrahenten akzeptiert, um schließlich mit der vom Gegner geborgten und eigenen hinzugefügten Kraft den eigenen Angriff beispielsweise in gleicher oder entgegengesetzter Richtung auszuführen.

Wing Chun vereint in sich beide Elemente des Yin (weich) und Yang (hart). Häufig wird der Fehler begangen, die beiden Kräfte des Yin und Yang als zweierlei anzusehen: z.B. als harte und weiche Stilrichtung.

Stattdessen ist der Wechsel zwischen Yin und Yang ein nicht zu teilendes, unendliches Spiel der Bewegungen.

Wer diese Einheit als zwei getrennte Teile ansieht, wird vermutlich nie die ultimative Realität des Wing Chun, bzw. der Kampfkünste im Allgemeinen erreichen.

Wing Chun beispielsweise nur als "*weichen, nachgebenden Stil*" zu bezeichnen und zu glauben, ausschließlich durch "*weiche, nachgebende Arbeitsweise*" den Kern der Wing Chun Arbeitsweise verinnerlicht zu haben, ist definitiv ein Irrtum!

Wing Chun ist hart und weich zugleich, ist sozusagen Yin und Yang im permanenten Wechsel. Dabei befolgt Wing Chun sozusagen so gut wie perfekt die "Regel vom Gleichgewicht der Pole", der aktiven Wirkung (Yang) und der passiven Gegenwirkung (Yin).

Ein paar Beispiele:

1. Jede Bewegung wird durch die entgegengesetzte Bewegung ergänzt (Yin und Yang).
2. Im Poon Sao (der Chi Sao Grundbewegung) folgt auf das Anheben des Ellbogen

das Absenken des Handgelenks und umgekehrt.

3. Auf die Konzentration des Chi (Qi - der inneren Energie) folgt das Zerfließen derselben.
4. Auf die Beendigung einer Handlung folgt der Beginn einer neuen Handlung.
5. Das gespannte Standbein im Vorkampfstand ist das "*Stützbein*" (Yang), das vordere, entspannte, leicht gewinkelte Bein ist das "*Spielbein*" (Yin).
6. Die zusammen gepresste Faust ist Yang, die offene Handfläche ist Yin.
7. usw. usf. - hier gibt es wirklich etliche und etliche weitere erstaunliche Beispiele.

Die Prinzipien des Yin und Yang kann man im Wing Chun an allen Ecken und Enden beobachten, immer wieder anwenden und weiter fortsetzen.

[\(nach oben\)](#)



9. Fazit: Der "*innere Zugang*" zu Wing Chun

Wie ich schon so oft in anderen Punkten dieser Webseite erwähnt habe, ist Wing Chun viel mehr als nur eine simple Kampfkunst. Allein die philosophischen Lehren des Daoismus wie auch die Wing Chun eigenen Prinzipien machen Wing Chun zu einem atemberaubenden Kampfkunstsystem, mit dem man sich gewiss mehrere Leben lang beschäftigen könnte, ohne die Inhalte je zu erschöpfen.

Häufig treffen diese Überlegungen eines "*inneren Zugangs*" zu einem Kampfkunstsystem wie Wing Chun auf Kritiker oder werden gerne - leicht dümmlich - belächelt, da wir Europäer den in asiatischen Ländern üblichen inneren Zugang zu den Kampfkünsten - wie Meditation, Chi Kung (Qigong), Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, etc. nicht haben.

Innerer Zugang zu Wing Chun

Innerer Zugang, innere Lehren

Das Herz bewegen

Absichtsloses Tun

Siegen steht nicht im Vordergrund

Viele Wing Chun Kämpfer und leider auch Lehrer verstehen unter Wing Chun ein zwar ausgefeiltes aber ansonsten rein auf physischer Basis arbeitendes Kampfkunstsystem. Konfrontiert man sie mit Fragen nach den "*inneren Lehren*" des Systems, wird man irritiert angeschaut und erhält beispielsweise solche dummen Aussagen als Antwort:

Ich dachte, im Wing Chun geht's nur um's Umhauen?

Klar geht's um's "Umhauen" - dennoch beinhaltet Wing Chun ebenso die Arbeit am inneren Zugang zum Wing Chun System, die sich über philosophische Grundüberlegungen, über die Arbeit am eigenen Chi (Qi) bis hin zur Meditation erstreckt und sie enthält Methoden, um die eigene Mitte zu finden und Geist und Körper zusammenzuführen.

Nicht umsonst wird im frühen Daoismus Lehre und Ruhe des Herzens als wichtig erachtet - ganz allgemein für das Wohlbefinden und speziell "*unabdingbar*" für die Kampfkünste. Eine daoistische Weisheit besagt:

"Wenn Du die Kampfkünste erlernen willst, lerne zuerst, das Herz nicht zu bewegen." - oder in unserer Sprache wesentlich platter ausgedrückt: "*Ruhig Blut.*"

Diese Erfahrung der Leere bedeutet auch "*ohne Absicht*" oder das "*absichtslose Tun*" - also wieder "*Wu Wei*" - Handeln nur dann, wenn es nötig ist, bzw. "*kämpfen, ohne zu kämpfen*". So paradox es klingen mag, die Methoden des "*absichtslosen Tuns*" steigern die Kampfkraft, ohne diesen Effekt primär zum Ziel zu haben.

In China verleiht der Glaube an Chi (Qi) - zwar nicht die in Legenden beschworenen übernatürlichen Kräfte, aber doch oft beeindruckendes Können in der Kampfkunst. Im Kampf ist es wichtig, intuitiv und schnell zu reagieren, ohne sich durch Nachdenken und Überlegen selbst zu behindern.



Innere Balance, innere Ruhe - unabdingbare Voraussetzungen für das tiefere Verständnis asiatischer Kampfkünste..

Wing Chun und Kampfkunst wird oft mit Aggressionen gleichgesetzt. Nach einiger Zeit des Trainings (soweit ein guter Lehrer dieses Training bieten kann) können Schüler aber erkennen, dass die Optimierung der Kampfkraft nur möglich ist, wenn Aggressivität beseitigt wird, weil Gefühle wie Wut und Rache den Blick verstellen.

Leider sind viele Trainings- und Bewegungslehren im Wing Chun in vielen Schulen in rein mechanischen Denkschemata und ausschließlich physischen Abläufen, Drills und Trainingsinhalten festgefahren. Um sich davon zu lösen, ist es hilfreich, sich mit der

fernöstlichen Trainingsauffassung zu beschäftigen.

Im Training der traditionellen fernöstlichen Bewegungskünste "*steht nicht das Siegen im Vordergrund*".

Man kann festhalten, dass derjenige, der sich nur mit Technik und mechanischen Abfolgen von Bewegung beschäftigt, keinen "*inneren Zugang*" zu Wing Chun als Kampfkunst erlangen wird.

Wer den inneren Zugang zu Wing Chun nicht erarbeitet, für den wird Wing Chun als Kampfkunst nicht zum Lebensweg und öffnet ihm somit nicht seine spezifischen, tiefgründigen Inhalte, die das Leben eines jeden Einzelnen so sehr bereichern können.

Naja, manchmal will man's ja auch nicht anders! Jeder so wie er es mag ...