

Frauen im Wing Tsun

1. Einleitung

Ist Wing Tsun wirklich so gut für Frauen geeignet, wie es die Legende um die Nonne Ng Mui und ihre erste Schülerin Yim Wing Tsun zu vermitteln versucht? Und wenn ja, sind dann wirklich so viele Frauen im Wing Tsun anzutreffen? Diesen Fragen zum Thema Frauen im Wing Tsun will sich die vorliegende Arbeit auf den folgenden Seiten widmen. Sie legt vorerst die groben Züge der Wing Tsun-Legende dar (2) und beschreibt anhand kurzer Beispiele, inwieweit Wing Tsun gerade für Frauen gut geeignet sein könnte (3). Anschließend wird die Frage gestellt, ob Frauen einen entsprechenden Anteil im Wing Tsun-Unterricht bilden, ob dieser ausbaubar ist und inwieweit möglicher Weise verpasst wurde, mehr Frauen in den Wing Tsun-Unterricht zu holen (4). Diese Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit und bezieht sich ausschließlich auf die subjektiven Erfahrungen der Autorin während ihrer eigenen Wing Tsun-Laufbahn seit dem Jahr 2000.

2. Die Legende

Um die Entstehungsgeschichte des Wing Tsun rankt sich bis heute eine Legende, die in den verschiedensten Ausführungen und unterschiedlichsten Ausschmückungen erzählt wird. Meist wird sie nicht nur dazu genutzt, Hintergrundwissen über den Kung Fu-Stil zu vermitteln, sondern gewisse Alleinstellungsmerkmale für das Wing Tsun herauszustellen. Bevor ich auf diese weiter eingehe, sollen in einigen wenigen Sätzen grob die Punkte der Wing Tsun-Legende aufgeführt werden, die zumindest in den meisten Versionen gleich sind:

Süd-China um das 17. Jahrhundert: Die Nonne Ng Mui, aufgrund der damaligen politischen Verhältnisse zur Flucht gezwungen, erlernt in einem Shaolin-Kloster verschiedene Kampftechniken. Aus diesen entwickelt sie eine eigene Stilrichtung, die sich dadurch auszeichnet, dass körperlich vermeintlich Unterlegene sich auch gegen größere und stärkere Angreifer zur Wehr setzen können. Ihre erste Schülerin wird eine junge Frau, Yim Wing Tsun genannt. Sie wird in ihrem Dorf schon seit längerem von einem Trunkenbold bedrängt, der sie sich zur Frau nehmen will. Als Ng Mui von Yim Wing Tsuns misslicher Lage erfährt, entschließt sie sich, diese in ihrer Kampfkunst zu unterrichten. Die gelehrige Schülerin kann das Erlernte nutzen und sich gegen den aufdringlichen Mann, trotz ihrer körperlichen Unterlegenheit, zur Wehr setzen. Zu Ehren ihrer ersten Schülerin benennt Ng Mui die von ihr entwickelte Kampfkunst nach eben dieser: die Geburtsstunde der Kampfkunst Wing Tsun, Chinesisch für „schöner/lobgepriesener Frühling“.

3. Die Eignung des Wing Tsuns für Frauen

Ganz unabhängig von der Glaubhaftigkeit der Legende um Ng Mui und die Entwicklung des Wing Tsuns, kann man doch gewisse Merkmale herausstellen, die es besonders geeignet für körperlich Unterlegene macht (meist stehen hierfür Frauen im Allgemeinen; es soll der Vollständigkeit halber aber darauf hingewiesen werden, dass unter anderem auch Kinder, ältere Menschen, Menschen mit

einer Behinderung und natürlich auch Männer in entsprechenden Situationen körperlich unterlegen sein können). Dazu sollen die vier Kraftprinzipien im Wing Tsun herangezogen werden:

a) **Mache dich frei von deiner eigenen, störenden Kraft:**

Übermäßige Kraft gilt im Wing Tsun als eher hinderlich und unnötig für den Kampf. Mehr Wert wird auf Stabilität, eine gute Körperstruktur und Schnellkraft gelegt. Muskulatur, die im Moment des Angriffs nicht primär gebraucht wird, sollte nicht angespannt sein (zum Beispiel der Bizeps beim Fauststoß).

b) **Mache dich frei von der störenden Kraft des Gegners:**

Die Kraft des Gegners soll nicht mit bloßer, eigener Kraft beantwortet werden. Gerade wenn man sich in der physisch unterlegenen Rolle sieht, ist es sinnvoller, auftreffende Kräfte umzuleiten und damit unwirksam(er) zu machen.

c) **Nutze die Kraft des Gegners gegen ihn:**

Die umgeleitete Kraft sollte nicht verpuffen, sondern für sich und damit gegen den Gegner genutzt werden. Dies kann zum Beispiel durch Rotationsbewegungen wie die Huen Sao oder auch ein kontrolliertes Absenken des eigenen Arms oder Körpers erreicht werden.

d) **Füge deine eigene Kraft zur gegnerischen hinzu:**

Zuletzt fügt man zu der genutzten Energie des Gegners die eigene Kraft hinzu, um sich verteidigen bzw. angreifen zu können. Hierbei werden ganze Muskelketten genutzt, die zum Beispiel bei einem typischen Fauststoß auch die Bein- und Rumpfmuskulatur mit einbezieht.

Diese Kraftprinzipien sollen verdeutlichen, dass im Wing Tsun Kraft nicht direkt mit Kraft beantwortet wird. Vielmehr werden Mechanismen genutzt, die durch ökonomische Bewegungen und geschicktes Nutzen der gegnerischen Kraft zu einer erfolgreichen Verteidigung führen. Anhand dessen lässt sich schlussfolgern, dass die Kampfkunst Wing Tsun auch für Frauen gut geeignet ist.

4. Der Frauenanteil im Wing Tsun-Unterricht

Nachdem das Wing Tsun als eine für Frauen durchaus geeignete Kampfkunst herausgestellt werden konnte, bleibt die Frage, ob sich das auch an den Schülerzahlen bemerkbar macht. Aus eigener Erfahrung lässt sich das klar mit einem „Nein“ beantworten. Verschiedene Gründe können ausschlaggebend dafür sein:

- Generell scheint das Interesse an Kampfkunst / Kampfsport und Selbstverteidigung stärker bei Männern als bei Frauen ausgeprägt zu sein; jedoch ist es für Frauen ebenso sinnvoll, zumindest Grundkenntnisse in Selbstverteidigung zu besitzen.
- Eigenschaften wie Dominanz, Durchsetzungskraft sowie das Ziehen von Grenzen und deren Behauptung sind für einen Großteil der Frauen nicht selbstverständlich und erfordern

teilweise große Überwindung, sind aber im Wing Tsun und bei Selbstverteidigung generell unerlässlich.

- Ist in einer Wing Tsun Schule der Anteil an Männern bereits hoch, kann dies eine weitere Hemmschwelle für Frauen sein; manche Frauen trainieren gern untereinander. Inwieweit das förderlich und realitätsnah ist, bleibt dahingestellt.
- Nicht unerheblich ist die Rolle der Ansprache, mit der auf die Zielgruppe zugegangen wird. Um den Frauenanteil in einer Wing Tsun-Schule zu erhöhen, ist es oft nötig, diese auch gesondert anzusprechen.

Eine Lösung für die oben genannten Punkte können zum Beispiel reine Frauenkurse sein, die eine erste Annäherung an die Selbstverteidigung bieten. Dort besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen, die Angst vor körperlicher Auseinandersetzung langsam zu verlieren und die eigene physische und mentale Kraft kennen zu lernen. Der Übergang in eine gemischte Gruppe, in der auch realitätsnah mit größeren, schwereren und stärkeren Gegnern trainiert werden kann, sollte das Ziel sein und den Frauen möglichst leicht gemacht werden. Nicht zuletzt sollte das auf die Zielgruppe ausgerichtete Marketing nicht unterschätzt werden: Schlagwörter wie „Fitness“, „Kalorien verbrennen“ oder „Fett verbrennen“ können ebenso wichtig sein wie „Selbstbewusstsein“, „Kraft“ und „Muskeln“, um den Zugang zum Wing Tsun erleichtern.

Abschließend lässt sich festhalten: Die Kampfkunst Wing Tsun kann aufgrund ihrer Systematik und Kraftprinzipien durchaus als für Frauen geeignet betrachtet werden. Der Anteil an Frauen im Wing Tsun-Unterricht spiegelt das allerdings nicht wider; mögliche Gründe dafür wurden oben genannt. Es bleibt somit Aufgabe der einzelnen Schulen, zielgruppengerechter zu werben, sofern ein größerer Anteil an Frauen gewünscht ist.

Groß-Gerau, den 1 Juli 2018

Unterschrift Verfasserin