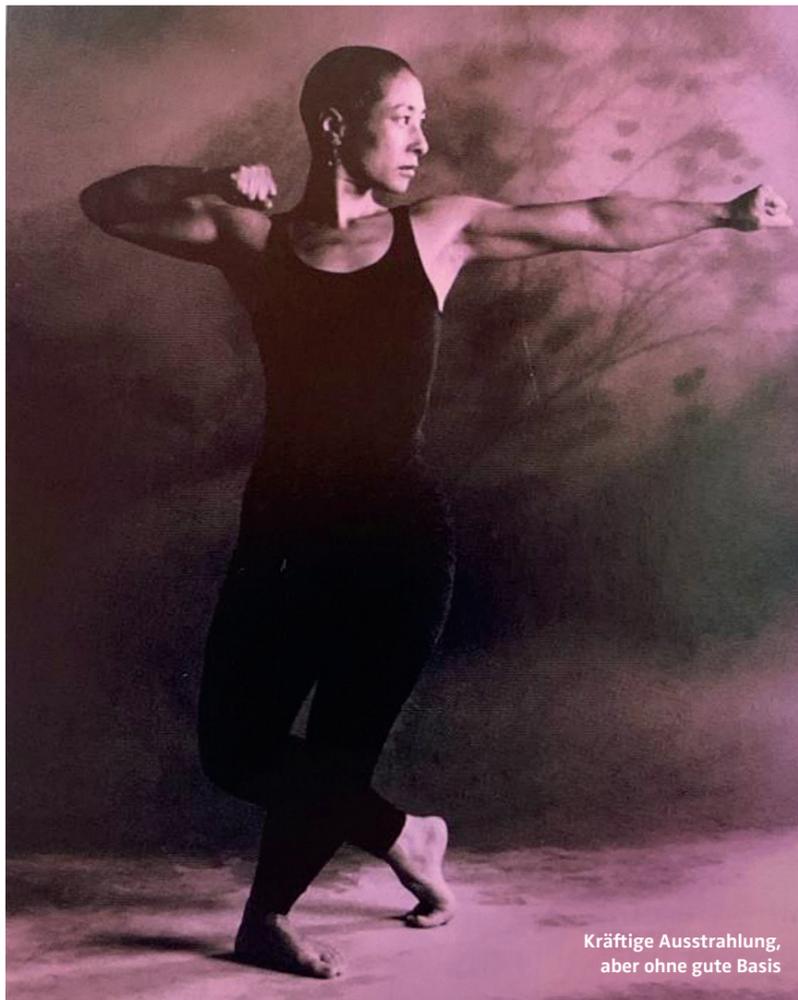


# Interne und externe chinesische Kampfkunst – geht das zusammen?

Von Epi van de Pol



Kräftige Ausstrahlung, aber ohne gute Basis

Oft erreichen mich Fragen über innere und äußere Kampfkunst und ob man das zusammen üben kann. Bei meinen Überlegungen zu diesem Thema greife ich auf langjährige Erfahrungen in beiden Systemen (innere und äußere Kampfkunst) zurück. Im Alter von 20 bis 27 Jahren trainierte ich Judo, Karate, Kendo, Ken Jitsu, Aikido, Jiu Jitsu und Fechten und ab 23 bis jetzt Taijiquan.

Es gibt drei verschiedenen Interpretationen von externer und interner Kampfkunst. Die erste ist, dass im buddhistischen Shaolin Kloster entwickelte Kampfkünste extern genannt werden, weil der Buddhismus ursprünglich aus Indien kommt. Dem gegenüber werden Kampfkünste, die auf dem Daoismus basieren, als interne bezeichnet.

Die zweite Interpretation hat mit der Familientradition in China zu tun. Das Lernen in einem Kloster ist extern, aber wenn man Kampfkunst zuhause in der Familie lernen kann, dann ist das intern. Diese Definition trifft nicht ganz für das Wudang-Kloster zu. Menschen, die dort bei einem Meister leben und von ihm lernen nennt man "indoor students".

Die dritte und meist benutzte Interpretation beschreibt einen Unterschied zwischen harter (extern) und sanfter (intern) Kampfkunst. Ich will diesen Unterschied mal etwas vertiefen, indem ich auf die Trainingsmethoden und Kampfstrategien eingehe. Da die Grenzen fließend sind, wähle ich hier die Extreme, um die Unterschiede anschaulich zu machen. In vielen Stilen sind sowohl interne als auch externe Trainingsmethoden enthalten. Interessanterweise lassen ältere externe Kampfkünstler ab 40 mehr mit der Zeit mehr innere Kennzeichen in ihrem Training zu, weil Muskelkraft und Kondition nachlassen und Gesundheits- und Entspannungsaspekte von innerer Kampfkunst wichtiger werden.

Äußere Kampfkunst ist in seiner Trainingsmethode gekennzeichnet durch das Entwickeln von Muskelkraft, Geschwindigkeit und Kondition. Die Blutzirkulation wird stimuliert und man kommt ins Schwitzen und auch außer Atem. Oft wird der Körper abgehärtet durch Schlagen und Tritte gegen Widerstände mit Schwielen als Resultat. Kraft wird entwickelt, indem man von einer soliden Basis aus, das Becken und den Oberkörper benutzt, um mit einem Arm schnell zu stoßen. Um Geschwindigkeit zu generieren ist die Vorgehensweise so entspannt wie möglich. Doch im Moment eines Angriffs

werden meist alle notwendigen Muskeln angespannt. Der Boden wird benutzt, um sich abzustößeln und dadurch eine größere Kraft zu übertragen. Faustschläge und Tritte werden mit einem größeren Abstand initiiert, um damit eine höhere Geschwindigkeit und größere Wirkung zu erzielen. Die Praktizierenden spüren ihre eigene Kraft bei den Übungen und Techniken. Ich mochte früher zum Beispiel gern das Geräusch meines Ärmels (Karatekleidung) beim Faustschlag, je lauter desto besser. Der Faustschlag oder Tritt wird oft von einem lauten Schrei (Kiai) unter Druck begleitet, was den Körper noch mehr stabilisiert. Kurz gesagt, der externe Kampfkünstler benutzt Muskelkraft, stabilisiert den Körper und benutzt Körpergewicht. What you see is what you get: es ist selbst für das ungeübte Auge ganz deutlich, wo die Kraft entwickelt wird.

Interne Kampfkunst dagegen ist gekennzeichnet durch den chinesischen Begriff "Song", was im Allgemeinen mit Entspannung übersetzt wird, aber "Dehnung von Muskeln in Struktur" wäre eine bessere Definition. Entwicklung von trockener Körperwärme durch das Stimulieren der Zirkulation des Blutes und der Lymphe und - wie die Chinesen sagen - der Energie, des Qi. Der Körper wird zu einer Einheit durch das Loslassen. Der Fokus liegt mehr auf dem Verstärken des Bindegewebes und nicht so sehr auf Muskelkontraktion. In der Tat wird durch die Dehnung von "Muskeln in Struktur" ein Muskel für eine kleine Weile sozusagen zum Bindegewebe. Ein gedehnter Muskel ist ungefähr achtmal so stark wie ein kontrahierender Muskel, benötigt viel weniger Sauerstoff und wird demzufolge nicht so schnell müde. Man nutzt den Boden, weil man die Schwerkraft nutzt, denn ohne geht es nicht, wenn man entspannen (Song) will. Die Kraft kommt vom ganzen Körper, der mit dem Boden im Kontakt ist, was sinken genannt wird. Das Sinken von einem Bein ins andere geschieht unter dem Boden und das Drehen vom Dantien oder Becken sorgt für die Übertragung der „Ganzkörperkraft“ (whole body power). Die Faust kommt zuerst an und dann



Sehr gelenkig, aber keine Kraftübertragung

folgt der entspannte verbundene Körper wie ein Tsunami. Es braucht keinen Abstand, um Kraft zu übertragen, was vielleicht "the one inch punch" ein bisschen erklärt. Um entspannen zu können, braucht man eine tiefe Ruhe im Geist und im Körper, die trotzdem sehr wach ist. Üben ist am Anfang ganz ruhig und langsam. Aber je entspannter man sein kann, desto schneller kann man mit der Zeit in späteren Phasen des Trainings werden. Für das ungeübte Auge ist es rätselhaft, woher die Kraft kommt. Die Praktizierenden selbst fühlen keine Kraft, nur Verbundenheit. Wenn Peter Ralston beispielsweise gegenüber seinem Lehrer Wong Jack Man klagte, dass er auf diese Art und Weise keine Kraft spüre, bekam er zur Antwort: "Genau, gib alles deinem Gegner, behalt es nicht für dich selbst!"

Es gibt einen deutlichen Unterschied in der Kampfstrategie zwischen innerer und äußerer Kampfkunst. Der „äußere Kämpfer“ begeistert sich für den Kampf und will den Anderen mit Kraft und Geschwindigkeit überwältigen. Das Gesicht ist angespannt durch die Aufregung. Der

Kraft des Anderen wird begegnet oder sie wird blockiert.

Ein „innerer Kämpfer“ wird noch ruhiger und zieht eher Vorteil aus einer kleinen Meditation als aus einer Begeisterung für den Kampf. Idealerweise wird er Eins mit dem Gegner, so dass er mit der Intention und Kraft des Anderen mitgehen kann und ihn schließlich sich selbst besiegen lassen kann. Ein Blockieren von Kräften würde den ganzen Prozess stagnieren lassen.

Innere und äußere Kampfkunst unterscheiden sich wesentlich beim Generieren und Übertragen von Kraft und durch ihre Strategie und damit komme ich zu meinen Betrachtungen, ob beide Kampfkünste nebeneinander trainiert werden können. Hier greife ich auf meine eigene Erfahrung zurück. Ich habe vier Jahre lang beide Kampfkünste intensiv nebeneinander geübt und fand das eine Bereicherung bis Probleme auftraten. Das geschah das erste Mal, als es um das Abwehren eines Faustschlages ging. An einem Abend musste ich das kräftig abwehren in Shotokan Karate und am anderen Abend mit viel weniger Kraft in

Wado Ryu Karate und am dritten Abend überhaupt nicht mehr im Taijiquan. In einem bestimmten Moment war das nicht mehr zu kombinieren und ich musste eine Wahl treffen. In dieser Zeit war ich süchtig nach Kungfu-Filmen. In Utrecht gab es sogar Nachtvorstellungen ohne Übersetzung oder Untertitel. Das war auch nicht so wichtig, denn die meisten Geschichten waren ziemlich eindeutig. Ein Thema, das sehr oft vorkam, war, dass eine Person einen Stil übt und überwunden wird. Dann übt sie im Geheimen einen anderen Stil und mitten im Endkampf wechselt sie den Stil. Das ist eine schöne Story, stimmt aber nicht. Kämpfen ist Stress (speziell, wenn man verliert) und im Stress wählt der Körper immer das Muster, das im Reptiliengehirn abgespeichert ist. Dieser Teil unseres Gehirns ist evolutionär der älteste und auf Fortpflanzung und Überleben ausgerichtet. Innere Kampfkunst intellektuell mit unserem Neocortex (dem jüngsten und größten Teil unseres Gehirns) zu verstehen, ist nicht so schwierig. Um jedoch die alten Muster im unbewussten Reptilien-

gehirn zu ändern, braucht es viel Training. Irgendwann habe ich verstanden, dass das nur gelingen kann, wenn das, was in den täglichen Übestunden trainiert wird, auch das tägliche Leben durchdringt, so dass die inneren Basismuster zur Gewohnheit werden. Als kleines Kind lernt man beim Spielen und Toben, dass Kraft und Stabilisierung des Körpers und Gewicht einsetzen meist gut funktionieren beispielsweise gegen die Geschwister. Dieses ganz alte und gut installierte Bewegungsmuster wieder loszulassen, fiel mir schwer. In den Pushing Hands Übungen gelingt es mir ziemlich gut, aber im freien Pushen er tappe ich mich selbst oft dabei, dass ich wieder in das alte Muster, Kraft mit Kraft beantworten, ver falle. Ich verstehe dann auch ziemlich gut den Satz 19 aus dem klassischen Lied von Wang Tsung Yueh: „Wenn jemand auch nach Jahren intensiver Übung unfähig ist, sich anzupassen oder zu neutralisieren und leicht von anderen besiegt wird, dann hat er den Fehler der doppelten Schwere nicht verstanden“. (Taijiquan WuWei - Wee Kee Jin)

In den externen Kampfkünsten werden durchaus auch innere Prinzipien angewendet und viele äußere Stile haben das auch in ihren Ausbildungen verankert. Aber wenn du wirklich durch Sanftheit Härte überwinden willst, dann musst du extrem sanft sein in deiner Strategie und Taktik, sonst gewinnt immer die Härte. In Stresssituationen übernimmt das Reptiliengehirn die Regie und wenn du böse wirst, dann kommt auch noch das Säugetiergehirn (das emotionale Gehirn) dazu und du hast deinen Neocortex überhaupt nicht mehr unter Kontrolle. Das ist der Grund, warum jedem Kämpfer gelehrt wird, nicht böse zu werden und instinktiv zu handeln.

Um am Anfang das ganze Feld der Kampfkunst zu entdecken, rate ich, verschiedene Kampfkünste zu üben, sodass man etwas versteht von Rangeln, Boxen, Treten und Waffen. So kann man herausfinden, was man am meisten mag und was man weiterüben will und auch, was man erwarten kann in einem richtigen Kampf. Wenn du dich aber für eine innere Kampfkunst entscheidest, dann ist es am besten, nur innere Kampfkunst zu trainieren, denn jedes Mal, wenn du Kraft mit Kraft beantwortest, bestätigst du das alte Muster im Reptiliengehirn und es wird dir nie zur Gewohnheit werden, Yang mit Yin zu beantworten. Verstehe „sanft“ nicht als Freundlichkeit oder eine nicht effektive Kampfkunst. In alten Texten wird gibt es beispielsweise das Bild von Stahl, der mit Baumwolle umwickelt ist und aus eigener Erfahrung mit inneren Kampfkünsten kann ich das bestätigen. Extrem sanft wird extrem hart. Ich bin noch nie so hart aus dem Nichts geschlagen worden wie durch Peter Ralston (der beste innere Kämpfer, den ich kenne) und er hat sich nach seinen eigenen Worten noch zurückgehalten.

ÄUSSERE KAMPFKUNST	INNERE KAMPFKUNST
• Hart	• Sanft
• Muskeln	• Bindegewebe
• Kondition aufbauen	• Energie fließen lassen, Gesundheit
• Schwitzen	• Trockene Wärme
• Teil Kraft (Arm, Bein)	• Ganzer Körper
• Stärke kultivieren	• Sensitivität kultivieren
• Körperstabilisierung	• Entspannung
• Gewicht einsetzen	• Sinken
• Gegen die Schwerkraft	• Mit der Schwerkraft
• What you see is what you get	• Wirkungsprinzip unsichtbar
• Überwältigen	• Angreifer schlägt sich selbst. Ich kenne den Anderen, der Andere kennt mich nicht.
• Disharmonie	• Harmonie
• Aufgeregt (Adrenalin)	• Ruhe
• Gesicht angespannt	• Inneres Lächeln
• Reaktionsgeschwindigkeit	• Im Moment sein
• Geist wachsam und gerichtet	• Stille in Bewegung, runde Aufmerksamkeit
• Einkommende Kraft abwehren	• Einkommende Kraft akzeptieren und zurückgeben
• Kraft mit Kraft beantworten	• Kraft mit Sanftheit begegnen
• Je mehr man weiß, desto weniger entdeckt man.	• Je mehr man weiß, desto mehr kann man entdecken.

**Der Autor**

*Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)*