

Kung Fu

Bauen am Körper

Von Felix Zbyszek

Das ist sicher nichts für mich! So habe ich jahrelang über Körperkultur – in der modernen Sprache «bodybuilding» genannt – gedacht. Meine Stärken stecken im Kopf und nicht in den Muskeln. Darüber war ich mir im Klaren. Dazu gab es bei mir eine gewisse Überlegenheit und eine milde versteckte Abneigung gegenüber allen «Bodybuildern» und Sportlern. Andererseits habe ich immer wieder spontane Impulse gespürt, Energie, Kraft und Beweglichkeit meines Körpers intensiver auszuleben! Und so gab es auch kürzere Zeiten, wo ich eine Art Bodybuilding-Flirt erlebte. Als Junge habe ich Fussball, Volleyball und Reiten trainiert, allerdings nur, um jedes Mal festzustellen, dass es gar nicht so toll ist. Später, als Student, habe ich einen Tanzkurs und einige längere Bergwanderungen gemacht. Noch ein paar Jahre später entdeckte ich Bioenergetik – eine auf der Humanistischen Psychologie basierenden Methode der Körperarbeit. Ich war echt begeistert davon. Aber dann gab es eine lange Pause, bis ich wirklich (aber wirklich!) begriff, dass jeder von uns eine Einheit ist. Jeder besteht zwar aus Teilen, die wir unterschiedlich – z.B. Körper, Geist und Seele – benennen. Diese Teile sind auf eine erstaunliche und geheimnisvolle Art miteinander verbunden, sie durchdringen und beeinflussen sich gegenseitig. Dies ist nur teilweise erklärbar. Man muss es einfach direkt an sich erfahren. Und diese Erfahrung reicht weit hinaus über rationale Erklärung und wörtliche Beschreibung. Voilà! Der Kopf war bereit und die Zeit war für mich reif, Kung-Fu zu begegnen.

Martin

Martin Borter, KV-Lehrling, ist 19 Jahre alt. Als Sohn des Kung-Fu-Meisters und Gründers der Chin-Woo-Kung-Fu-Schule in Steffisburg BE, Martin Borter, hat er mit sieben Jahren angefangen zu trainieren. Als 14-Jähriger hat er seine Meinung dazu so ausgedrückt: «Kung-Fu hat nicht nur

mit Schreien und Zusammenschlagen zu tun, sondern auch mit Selbstverteidigung und mit verschiedenen schönen und eleganten Formen. Das Beste daran ist, dass man nie genug davon lernen kann. Es geht immer weiter.»

Martin hat inzwischen viele Erfolge erlangt: Er wurde Schweizermeister und gewann verschiedene interne Turniere. Den bisher grössten Erfolg hat er an der Weltmeisterschaft 2004 erreicht. Im Wushu, wo Profis wie die Asien-Meister teilnahmen, belegte er den dritten Rang. Bereits fünf Mal besuchte er China – das Ursprungsland des Kung-Fu. Nach dem letzten Besuch berichtete er: «Das hohe Niveau war faszinierend. Am Anfang war es allerdings nicht einfach für mich. Ich trainierte täglich sieben Stunden und hatte kaum Regenerationszeiten. Dazu kam, dass ich mich an die harten Holzbetten gewöhnen musste. Aber ich hatte keine Angst, denn ich wollte dies genau so.»

Eine Begegnung

Vor kurzem führte ich mit Martin ein Gespräch über Bodybuilding und seine Erfahrungen damit. Ich traf ihn in der Energieoase in Steffisburg direkt nach dem Training.

Gefällt dir dein Körper?

Ich bin mit ihm zufrieden. Ja!
Er ist gut trainiert.

Was heisst das genau?

Damit meine ich, dass ich gesund und fit bin, ausserdem habe ich eine gute Kondition.

Zweifelsohne bist du körperlich gut ausgebildet – harmonisch, ausgeglichen. Das fällt auf und macht einen guten Eindruck.

Mir ist vor allem wichtig, dass ich gesund bin, weil viele Bodybuilder sich kaputt machen, indem sie Tabletten schlucken, um Muskelwachstum zu «fördern».

Was gefällt dir nicht am Bodybuilding?

Einseitigkeit, riesige, «aufgeblasene» Muskeln, die man nicht gebrauchen kann. Das dient nur dem Ego. Dem Bodybuilder fehlt z.B. die Schnelligkeit, die so wichtig beim Kung-Fu ist.

Wie sieht eine Trainingssequenz aus?

Ich trainiere im Durchschnitt zehn Stunden in der Woche. Dazu zählen: Verteidigungstechniken, Kondition, Kraftaufbau und Schnelligkeit. Kung-Fu-Übungen beinhalten all diese Elemente. Dies ergänze ich noch mit zusätzlichen Konditionsaktivitäten, wie tägliches Velofahren, Jogging im Wald oder Training mit speziellen Konditionsgeräten sowie mit dem Krafttraining im Fitnessraum.

Welche Gedanken motivieren dich beim Training?

Ich weiss genau, dass es das Beste ist. Wenn ich hier aufhören würde, könnte ich etwas anderes machen, z.B. Fussball spielen oder Karate üben. All diese Alternativen scheinen mir aber deutlich weniger attraktiv. Sonst motivieren mich auch die Möglichkeiten, Kung-Fu-Lehrer zu werden oder sogar die Leitung dieser Schule zu übernehmen.

Hast du manchmal auch «Ablöscher»?

Das habe ich natürlich auch, aber nur gelegentlich und es dauert nicht lange, eine Stunde oder so. Sobald ich mit dem Training beginne, ist die Unlust – wenn sie gerade da ist – wieder weg.

Wie geht dein Umfeld mit deiner Kung-Fu-Leidenschaft um?

Seitens meines Vaters bekomme ich eine Art Einladung und Ermutigung, spüre aber keinen Druck. Ich fühle mich frei, weiterzumachen, weil ich einfach selbst Lust darauf habe.

Felix Zbyszek brauchte mehr als ein halbes Leben, bis der Kopf den Weg frei machte für die Arbeit am Körper. Martin Borter war schon mit sieben Jahren reif dafür: Eine Begegnung.

Und seitens deiner Kollegen?

Es gibt natürlich unterschwellige Gefühle des Wettbewerbs und des Neids. Früher hatte ich echt Mühe damit, aber heute ist es schon anders. Während des Trainings gilt die gegenseitige Anerkennung unserer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Disziplin und Respekt, aber auch – und nicht zuletzt – Hilfsbereitschaft und eine gewisse Solidarität. In der übrigen Zeit sind wir einfach Kollegen, die ab und zu auch Blödsinn machen. Niemand fühlt sich wegen seiner eigenen Fähigkeiten oder Kompetenzen überlegen.

Das tönt gut! Danke für das Gespräch.

Der fernöstliche Hintergrund

Unsere westliche Kultur hat sich über Jahrhunderte in Richtung einer rational-verbaleren und messbar-kontrollierten Lebenspraxis und -philosophie entwickelt. Die Resultate dieser Entwicklung im technischen Bereich sind imposant. Dabei ist auch unser Wohlstand deutlich gestiegen. Wir merken aber mehr und mehr, dass diese Errungenschaften einen hohen Preis haben. Wir merken, dass etwas Wesentliches in unserem Leben fehlt, dass Technik und Wohlstand allein uns nicht zwingend glücklich machen. Wir fühlen uns häufig verzettelt, orientierungslos und leer. Was uns fehlt, sind die Integrität und der Sinn von Ganzheit und Verbundensein.

Ich finde die östliche Lebensphilosophie und -praxis auch deshalb so attraktiv und faszinierend, weil sie diese Qualität der Ganzheit und des Verbundenseins beinhalten.

Kung-Fu ist viel mehr als nur die älteste Kampf-Kunst, es umfasst eine ganze Philosophie. Die Kung-Fu-Schüler lernen nicht nur Konzentration, Disziplin, Selbstbeherrschung, Genauigkeit und Schnelligkeit der Bewegung, sondern auch die Achtung dem Gegner, dem Lehrer und – nicht zuletzt – dem eige-

nen Körper gegenüber. Somit steigen auch Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und Wohlbefinden der Lernenden: Am Körper bauen und den Geist aufrichten – das ist Bodybuilding à l'Asiatique!

Felix Zbyszek ist bei der Männerzeitung Macher der ersten Stunde und Mitglied des Redaktionsteams. Er verbindet fernöstliche Geschmeidigkeit mit polnischem Durchhaltewillen und lebt in Worb.



Hongcun 2005