

GASTKOLUMNE



Jürgen
Maier
Schulleiter
DAO Kung Fu Schule
Neuhausen

Warum Kampfkunst?

Nach über 30 Jahren Erfahrung und fleissigem Training wurde mir schon oft die Frage «Warum Kampfkunst?» gestellt. Auch ich habe mich das gefragt, und wenn ich so darüber nachdenke, lautet die schnellste Antwort darauf, weil es mir Spass macht. Und warum? Für mich zählen Ausgeglichenheit, Gesundheit und Selbstvertrauen zu den wichtigen Faktoren. Ausgeglichenheit, weil sich der Alltagsstress sehr gut abbaut, wenn im körperlich hartbetonten Training voller Einsatz gegeben wird. Durch die Übungen wird der ganze Körper miteinbezogen. Sowohl Arme und Beine als auch die Vorder- und Rückseite des Oberkörpers werden gleich stark belastet. Zusätzlich ist die geistige Beanspruchung einer der wichtigsten Vorteile in der Kampfkunst, was mit verschiedenen Techniken erlernt wird. Besonders bei den Meditationen und Atemtechniken ist sehr schnell spürbar, wie Körper und Geist im Einklang sind. Gesund ist dieser Sport genau aus den obengenannten Gründen. Kampfkunst kann denn auch von jungen Jahren an bis ins hohe Alter praktiziert werden. Zuletzt ist der Aufbau des Selbstvertrauens ein wichtiger Schritt für das persönliche Weiterkommen. Wenn wir uns im Training eins gegen eins gegenüberstehen, werden wir immer wieder mit Angriffen konfrontiert und können testen, ob wir Lösungen finden, uns selbst zu schützen, und in verschiedensten Situationen einen Ausweg erkennen. Dies ist eigentlich ein Grundbedürfnis der Menschen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir in unserem Dojo unterrichten, ist der gegenseitige Respekt zwischen den Trainierenden. Für mich als Kung-Fu-Lehrer kommt zusätzlich noch der Aspekt des Unterrichtens dazu. Es bereitet mir grosse Freude, die Schülerinnen und Schüler auf ihrem langen Weg beim Erlernen eines Kampfstils weiterzubringen. Individuell auf die einzelnen Trainierenden eingehen zu können und sie dementsprechend zu fordern und zu fördern, bringt mich selbst in jeder Trainingsstunde weiter.

An dieser Stelle gilt deshalb mein und der Dank meiner Kollegen Marcel Waser und André Schär zum 20-jährigen Bestehen der DAO Kung Fu Schule Neuhausen allen unseren Lernenden und Lehrkörpern in dieser langen Zeit. Ohne euch hätten wir dieses Jahr nichts zu feiern. Cheng!

et wurden.
te, weil es
n, sponta-
ankommt.
t er seiner
komisch,
s trotzdem
in Belinda

elle
vergangen
32 Abon-
Follower
erlangen
erste Prio-
n sichtlich
izzabäcker
er Leidene-
en Videos
ll wirken,
natürliche
amen und
authentizi-
Veröffentl-
der Regel
Stunden.
r ausblieb,
überrascht,
sse erken-
Dennoch
Menschen,
auen und
stützung in
ns Aufhö-
ie Zukunft
Geschichte

beteiligten
umten Ver-
wagen ins
Fahrzeu-
Kühlwas-
Feuerwehr
cht Perso-
insatz. Da
hrzeug in
und ein-
führeraus-
ivbehörde

erfolg?
onen an
e.ch.