



04/06

HR together

DAS MAGAZIN VON
LUFTHANSEATEN
FÜR LUFTHANSEATEN
IM PERSONALBEREICH
PASSAGE



Die eigenen Kompetenzen weiter ausbauen

Ein Gespräch mit
Matthias Borchers und
Kay Popken

Ihre *HR together* Redaktion
wünscht frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr 2007!



Weiterentwicklung des Hubmanagements



Ausblick 2007

Asiatische Kampfkunst im Alltag

... durch Kampfkunst zur inneren Gelassenheit



Michael Mehle bei der Ausübung von Yong Chun Quan

Yong Chun Quan

Diese alte Kampfkunst gehört wohl zu den effektivsten und auch kompromisslosesten Selbstverteidigungsarten, die es in der heutigen Zeit gibt. Dabei ist es nicht nur als reine Selbstverteidigung zu verstehen. Es formt mit der Zeit nicht nur die körperliche Haltung, sondern beeinflusst auch die geistige Stärke. Der philosophische Aspekt, die innere Einstellung, ist ebenso wichtig wie die Ausführung der richtigen Technik zur richtigen Zeit.

Es ist keine expressive Kunst in der Form. Keine akrobatischen Bewegungen, die nur durch jahrelange Übung und enorme Dehnung erlernt werden können. Keine übermäßige Kraftanstrengung und Ausdauer, die vom Schüler verlangt wird, wie sie in vielen Kampfsportarten benötigt wird. Es ist eine nüchterne und sehr klare Struktur, die nicht auf dem Prinzip der rohen Kraft basiert, sondern auf Intelligenz, Technik, Geschwindigkeit, Gefühl und Anpassung. Es unterstützt schnelles strategisches Denken und Handeln. Viele vergleichen Yong Chun Quan auch gerne mit einem Schachspiel im Kopf und mit dem Körper. Für Fortgeschrittene ist sogar das blinde Kämpfen nur über den Kontakt und das Gefühl möglich. Je nach Art des Zuges unseres Gegners erfolgt ein Gegenzug mit dem Ziel, den Aggressor so schnell wie möglich auszuschalten.

In einer Zeit, die uns mit Hektik, Stress und immer größer werdenden Herausforderungen konfrontiert, bleibt für die meisten wenig Zeit für sich selbst. Zeit, um Ruhe zu gewinnen. Zeit, um richtige Entscheidungen zu treffen. Zeit, um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. Inspiriert durch den Artikel über Tai Chi Chuan in der vorletzten Ausgabe dieser Zeitschrift möchte ich hier gerne einen weiteren „Inneren Stil“ der asiatischen Kampfkünste mit dem Fokus auf Selbstverteidigung vorstellen.





So gibt es auch keine phantasievollen Namen für die Techniken, wie „Die Schlange im Schatten des Adlers“, oder „Die wirbelnde Tigerklaue“ oder Ähnliches. Bei Yong Chun Quan beschreibt der Name nur die tatsächlich auszuführende Technik. Die Anwendungen sind klar, praxisnah und mit Fleiß und Übung leicht erlernbar.

Das Prinzip, Kraft nicht mit Gegenkraft zu begegnen, sondern die Kraft des Gegners gegen ihn selbst zu wenden, ihr nachzugeben und sie umlenken bzw. weiterleiten, macht diese Form der Selbstverteidigung zu einem idealen Werkzeug für „scheinbar“ körperlich unterlegene Menschen wie Frauen, Kinder und ältere Menschen. Nicht immer ist Größe und Stärke Garant für eine erfolgreiche Auseinandersetzung, im Gegenteil, oftmals steht einem die eigene Kraft massiv im Wege. Wurde doch genau diese Stilrichtung des Kung Fu der Legende nach von einer buddhistischen Nonne entwickelt, um sich erfolgreich gegen körperlich stärkere und größere Gegner durchzusetzen.

Loslassen, um festzuhalten, nachgeben, um vorzustoßen, die Kenntnis der Schwachpunkte des menschlichen Körpers sind nur einige der Schwerpunkte beim Erlernen dieser Kunst.

Beim Studium dieser Kampfkunst wird aber nicht nur gelehrt, wie man sich schnell und manchmal sogar endgültig aus einer gefährlichen Situation befreien kann. Ein sehr großes Augenmerk wird auch auf das innere Bewusstsein gerichtet. Atemtechniken aus dem Qi Gong werden ebenso geschult, das bringt wiederum ein stärkeres Körperbewusstsein und ein hohes Maß an Ausgeglichenheit mit sich. Der Ursprung dieser Kampfkunst stammt aus dem Yoga und wird in der chinesischen Bewegungslehre mit dem Ziel der takti-

len und kinestatischen Reflexschulung gelehrt (Tai Chi, Kung Fu). Dies führt neben der Selbstverteidigung auch zu innerer Stärkung und mehr Gleichgewicht. Nicht zuletzt durch Bücher wie „Sun Tsu – Die Kunst des Krieges“ oder „Hagakure – Der Weg des Samurai“ hält die asiatische Philosophie Einzug in das westliche Denken und Handeln. Menschen in gehobenen Führungspositionen haben dies schon vor langer Zeit für sich erkannt und wenden sich nicht nur der Philosophie und Denkweise zu, sondern auch den Kampfkünsten. Es gibt darüber noch weitaus mehr zu berichten und zu erforschen. Wer mehr erfahren möchte, kann dies gerne über www.der-tempel.com tun. Sie sind natürlich auch gerne zu einem Probetraining eingeladen. Trainiert wird unter anderem im atmosphärisch schönen Cosmoyoga in Frankfurt am Main. Die Mitglieder des Tempels können an den Unterrichtstagen das Angebot von Cosmoyoga kostenlos in Anspruch nehmen.

Mario Belón, FRA PE/B



Der Übungsraum Cosmoyoga in Frankfurt