

„Observatives Training“ im WingTsun

HORST TIWALD

7. August 2012

<www.horst-tiwald.de>

Ein Sohn von YIP MAN berichtet:

„Im Alter von neun Jahren wurde mein Vater, YIP MAN, von Großmeister CHAN WAH SHUN als Schüler akzeptiert.

YIP MAN, so erzählte meine Großmutter, Frau NG, war schon immer sehr fleißig gewesen.

Nach der Schule vertrieb er sich seine Zeit nicht im Spiel mit Klassenkameraden, sondern widmete all seine Freizeit der Malerei oder der Dichtkunst, wenn er nicht Großmeister CHAN beim Unterricht zusah.

Jahr für Jahr, Tag für Tag verfolgte er die Unterweisungen mit größerem Interesse.

Schließlich trat er vor Großmeister CHAN und bat um Aufnahme als Schüler.“¹

Wenn man diesen Bericht liest, dann denkt man sofort an ein sog. **„Observatives Training“²**, das der kleine **YIP MAN** bei seinem aufmerksamen und engagierten Zusehen offensichtlich betrieben hat.

Dieses Training beruht auf den sog. **Carpenter Effekt**, der eine **„ideomotorische Reaktion“** auslöst, wenn man sich intensiv in eine wahrgenommene oder bloß vorgestellte Bewegung hineinversetzt.

Beruht das **innere Mitbewegen**, das sich auch in Muskelaktionsströmen zeigt:

- auf einer **aktuell** visuell wahrgenommenen **Form** einer Bewegung, dann nennt man dies methodisch eingesetzt ein **„Observatives Training“**;
- dies im Unterschied zu einem sog. **„Mentalen Training“**, bei welchem die **bloß vorgestellte** Form der Bewegung entsprechende Trainingseffekte auslöst.

¹ Vgl. K. R. KERNSPECHT (Hrsg.): „116 Wing Tsun Holzpuppen-Techniken demonstriert von YIP MAN“, BURG/FEHMARN, 1992³, S. 100, ISBN 3-927553-01-8.

²Vgl. meinen Text: „Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen“, zum Downloaden aus dem Internet www.horst-tiwald.de unter den Downloads im Ordner „Talentreifung“.

Man kann dieses innere Ereignis auch **an die Sprache koppeln**, so dass ein sprachlich ernst genommener Befehl bereits, wie im „**Autogenen Training**“ ausreicht, eine „**ideomotorische Reaktion**“ auszulösen.

Bei diesen Trainingsformen kann ich nun in einem weiteren Schritt meine **Achtsamkeit** zusätzlich meinen eigenen durch die „**ideomotorische Reaktion**“ hervorgerufenen **Muskelempfindungen** fokussiert zuwenden:

- dieses Training nannte ich „**Kinästhetisches Training**“.

Dieses Training ist ein Schritt hin zu den Tatsachen:

- ging es beim „**Observativen Training**“ und beim „**Mentalen Training**“ um das **intensive Beachten** der „visuell vermittelten oder vorgestellten **Form einer Bewegung**“,
- so geht das „**Kinästhetische Training**“ einen Schritt weiter hin zum tatsächlich hervorgerufenen Muskelgeschehen und hin zum **tatsächlichen Ort** im eigenen Körper.

Dies ist der erste Schritt weg von der „**Form einer Bewegung**“ und hin zum **Einswerden mit dem Wechselwirken mit dem Umfeld**.

Hier tritt dann im nächsten Schritt die „**Funktion des Bewe-gens**“ selbst in den Fokus der **Achtsamkeit**.

Nun nehme ich an, dass der kleine **YIP MAN** in seinem Hineinversetzen in die wahrgenommene **Situation** diese Form eines Trainings unbewusst realisiert hat.

Dies schließe ich einerseits aus seinen künstlerischen Tätigkeiten, wie Malen und Dichten, sowie andererseits aus seinen späteren Erfolgen.

Mir selbst ist dies aber auch klar geworden, als ich mich mit den **Fotos** (von seinem Bewegen mit der Holzpuppe) abmühte.

Ich gelangte schließlich selbst zu diesem **einswerdenden Training**, welches mir die **Funktion** des Bewe-gens nahe brachte, wodurch ich die große Leistung von **YIP MAN** erst verstehen und schätzen lernte.

Dieses **Einswerden mit der Funktion** ist dann die Grundlage für ein neues selbständiges **Denken**.

Dieses **eigentliche Denken** zieht aus dem **noch nicht Form gewordenen** Feld der „**Funktion**“ selbstständig denkend die „**Formen**“ als mögliche „**Argumente**“ heraus und bringt sie zur Sprache.

Dieses Denken:

- **welches sehr wohl das vorhandene Wissen mit Augenmaß für die gegebenen Tatsachen verarbeitet,**
- unterscheidet sich vom alltäglichen Denken,
- welches bloß ein **das Wissen logisches verarbeitendes Gedanken-Wälzen** ist,
- ganz ähnlich,
- wie sich das funktionsbezogene „**Bewegen**“ vom „**formvollendeten Realisieren von Bewegungen**“ unterscheidet.

Das **unmittelbare Hinhören auf die Tatsachen** wird also letztlich doch gekrönt von einem „**geistesgegenwärtigen Denken**“:

- welches das „**vertrauensvolle Hinhören**“
- mit „**denkender Kontrolle**“ verbindet.

Dies kommt allerdings am Beginn der Entwicklung, wo es um die **Präsenz bei ganz einfachen angeborenen Bewegungen**, wie denen des Atmens oder auch denen des Raufens geht, noch nicht zum Tragen.

Die **Einheit von Vertrauen und Kontrolle** kommt erst dann zur Geltung:

- wenn für das Optimieren des Kämpfens
- auch Wissen und Erfahrungen eingebracht werden müssen,
- welche **erst in der Kultur gemacht wurden.**

So gilt auch hier:

*„**Vertrauen** in das angeborene Erbgut ist gut, aber die auf dieser Basis aufruhende geistesgegenwärtig denkende **Kontrolle** ist besser!“*