

# Kämpfen lernen, um nicht mehr kämpfen zu müssen!

«Hört auf, nett zu sein, seid ehrlich!»

Von Cheyenne Casanova & Alice Longden | Baldegg, 28.09.2018

Die beiden Sätze sind von Herrn Lussi wunderschön zitiert worden. Der Titel sagt aus, dass man nicht kämpfen soll, wenn es keinen Grund für kämpfen gibt, denn wenn man gut kämpfen kann, weiss man, dass man nicht immer kämpfen muss. Heute, an einem nebligen, düstern Morgen, dürfen wir als Reporter das Dojo in Hochdorf, in dem ein Kampfkunst-Workshop stattfindet, besuchen. Dieser Workshop wird von Herrn und Frau Lussi geleitet. Als erstes wird eine Begrüssung durchgeführt, in welcher es darum geht, sich mit den Armen in der Gebet-Position zu bücken und die Silbe «OSS» von sich zu geben. Wie Herr Lussi uns jetzt verrät, kann er bereits zu diesem Zeitpunkt anhand der Haltung der Schüler erkennen, wer überhaupt kämpfen will und bereit dafür ist.

Nun geht es los mit der ersten Übung. Alle L2-Schüler sollen im Zimmer umherspringen und die Mitschüler beim Vorbeigehen auf die Schulter tippen. Er beobachtet sie genau und berichtet am Ende der Übung, dass die Gymnasiasten in der Natur hinterlistig seien, da die Person, welche angetippt wird, zuerst angelächelt wird, und dann hinterlistig «angegriffen» wird. Zunächst beginnt das richtige Kämpfen, auf das alle gewartet haben, nämlich ein Zweikampf. Jeder Schüler soll sich einen Partner aussuchen sowie ein Kampffeld, das aus zwei Matten besteht. Das Ziel ist, den Gegner aus seinem Feld zu stossen. Werner Lussi tut uns kund, dass wir eine bessere Technik anwenden sollen, um nicht zu viel Kraft zu verlieren, denn man sollte nicht mehr Kraft benutzen als ein siebenjähriges Kind. Jeder Kämpfer sollte nur freundlich sein zum Gegner, indem er ihn dort hingehen lässt, wo er hingehen will, was heisst, wenn der Konkurrent mit aller Kraft versucht, dich aus deinem Feld zu stossen, sollst du ihn nicht daran hindern. So kann man sein Ziel besser erreichen, den «Feind» aus seinem Feld zu schupsen.

Jetzt erklärt er Interessantes über unsere Haltung. Wenn Mädchen mit Jungs sprechen, kreuzen sie oft die Beine. Dies macht den Eindruck, dass sie kleiner sind und wäre in der Natur ein Zeichen der Unterlegung. Dieses Phänomen kommt jetzt auch öfter bei Jungs vor, was Herr Lussi ein bisschen erschreckt. Er erläutert uns noch einmal, dass man in der Kampfkunst und im gewöhnlichen Leben nicht weit kommt ohne eine gute Technik, wie man an diesem Beispiel sieht: Wenn man mit der Faust in einem 90°-Winkel in den Bauch boxt, tut es sichtlich weniger weh, als wenn man mit einem 45°-Winkel in den Bauch boxt, dies liegt daran, dass der Körper nur gemacht ist für Berührungen, die parallel zur Körpermasse ausgeführt sind. Beim Kämpfen soll man sich ausserdem immer dem Angreifer nähern, wenn man dies nicht tut, zeigt das eine gewisse Angst. So kann man auch die Macht des Kontrahenten kontrollieren. Zusätzlich kann der Angreifer dir nicht mehr so viel

antun, wenn du ihm näherkommst. Um das Problem jedoch nicht nur zu kontrollieren, sondern auch zu lösen, muss man andere Massnahmen ergreifen. Man muss es «zerstören». So soll man jedoch nur handeln, wenn man weiss, dass unzählige Leute hinter dem Zerstörten stehen und man immer noch «JA» sagen kann. Obwohl es fast niemand merkt, hat jeder schon mal ein Problem zerstört. Denn jeder, der mobbt, hat jemanden zerstört. Jeder, der eine Freundschaft schleifen liess, hat irgendetwas zerstört sowie haben die meisten schon jemanden mit Worten zerstört. Zu sich zu stehen braucht Mut, aber man muss auch mit Schmerz rechnen, denn es ist nicht immer einfach, mal anders zu sein als alle anderen. Bei der nächsten Übung lernen wir, wie wir die Energie unseres Gegners zu unser eigener machen.



Erfahrungen sammeln – Schlag auf Schlag

In der nun folgenden Aufgabe wird die Akupressur angewendet, welche gleich wie die Akupunktur verschiedene Punkte hat, welche bei der Akupressur aber negativ genutzt werden. Herr Lussi erklärt uns, wieso das Bedanken so wichtig für ihn ist und was es heisst, ein guter Fighter zu sein. Das Bedanken heisst jemandem danke zu sagen, dass er mit mir gekämpft hast und es gut gemacht hat; leider wird das Bedanken heute nicht mehr so häufig angewendet, jedoch lernen es die Schüler von Werner Lussi weiterhin. Ein guter Fighter ist jemand, der von einem Kampf zurückkommt und man nicht sagen kann, ob er gewonnen oder verloren hat, denn man kann nicht immer nur gewinnen oder verlieren. Auch gibt es für Herrn Lussi einen klaren Unterschied zwischen einem Trainer und einem «Sensei». Der Trainer ist jemand, der seinen Athleten so schnell wie möglich zum Sieg bringen will, wobei dem «Sensei» vor allem die Entwicklung des Schülers wichtig ist. Der «Sensei» befindet sich das ganze Leben lang auf dem Weg und manchmal schaut er zurück zum Schüler und gibt ihm Tipps, aber er hält niemals an, was heisst, das auch er bis zu seinem Tod nie auslernt. Für den «Sensei» ist es ebenfalls wichtig, dass der Schüler seine Hindernisse erkennt und auf diese zurückblicken kann. Die Aufgabe des «Sensei» ist die Schüler zu führen, und um dies zu tun, muss er Klarheit haben, aber auch korrekt sein.