

Wu De

Die Moral des Wushu

Wushu ist ein außergewöhnliches Erbe des chinesischen Volkes und wesentlich mehr als nur Sport, Kampf und Selbstverteidigung. In China gibt es eine selbstverständliche und enge Verbindung von Kampfkünsten und dem Streben nach menschlicher Vollkommenheit.

Das Wu De ist ein Regelwerk, das Fundament des Wushu und ein wichtiges moralisches Gerüst für alle, die die Kampfkünste studieren. Schüler und Schülerinnen zeigen, dass sie das Wu De verstanden haben, wenn sie sich respektvoll und diszipliniert verhalten.

Wir wollen die Prinzipien des Wushu auf unser tägliches Leben übertragen. Natürlich führen alle ihr eigenes Leben. Die Prinzipien können daher individuell unterschiedliche Bedeutung haben, sollten aber nach bestem Wissen und Gewissen umgesetzt werden.

Die erwarteten Tugenden:

Barmherzigkeit

Die Barmherzigkeit wird üblicherweise als Mitgefühl bezeichnet und ist eine wichtige Eigenschaft des menschlichen Charakters. Voraussetzung dafür ist die Achtung vor dem Leben, da diese zur Achtung vor Mitmenschen führt.

Selbstbeherrschung

Selbstbeherrschung ist notwendig für alle Übenden des Wushu, um sich niemals zu einem unnötigen Kampf provozieren zu lassen, um einen unausweichlichen Kampf zu gewinnen und um im Ernstfall das notwendige Maß der Selbstverteidigung niemals zu überschreiten. Mindestens genauso notwendig ist Selbstbeherrschung für einen angemessenen sozialen Umgang jedes Menschen mit seinen Mitmenschen.

Bescheidenheit

SchülerInnen der Kampfkünste zeichnen sich durch Bescheidenheit aus. Prahlerei ist ihnen fremd. Sie bringen dem Meister und den MitschülerInnen Respekt entgegen.

Bescheidenheit befähigt die SchülerInnen dazu, sich niemals zu überschätzen und Gegner niemals zu unterschätzen. Beim Training hilft Bescheidenheit den SchülerInnen, sich selbst und ihre Grenzen richtig einzuschätzen. So können sie mit hohem Einsatz an ihren Fähigkeiten arbeiten, ohne dabei aber ihre Gesundheit durch das Eingehen eines hohen Verletzungsrisikos aufs Spiel zu setzen.

Hilfsbereitschaft

Damit das Wushu Team Zhao bestehen und funktionieren kann, sind viele Aufgaben zu erledigen. Dazu gehören viele Tätigkeiten, die über das Training hinausgehen, zum Beispiel die Pflege unserer Homepage und des E-Mail-Verteilers, die Organisation von Vorführungen, Trainingslagern und Freizeitaktivitäten sowie die Bestellung von Trainingsbedarf. Alle Mitglieder profitieren hiervon. Langfristig kann dies ohne Überlastung einzelner Mitglieder nur auf einer Basis des Gebens und Nehmens funktionieren. Zur Unterstützung des Teams sollten die Mitglieder ihren Möglichkeiten und der Notwendigkeit entsprechend Aufgaben übernehmen und sie gewissenhaft ausführen.

Die zu erlernenden Tugenden:

Die zu erlernenden Tugenden unterscheiden wir in die „Tugenden der Handlung“, die man nach außen trägt, und die „Tugenden des Geistes“, die man im Inneren trägt.

Die Tugenden der Handlung

Demut

Demut kann nur entstehen, wenn man bereit ist, seinen Stolz zu kontrollieren und manchmal auch zu überwinden. Die Befriedigung der eigenen Wünsche ist nicht über alles andere zu stellen.

Achtung

Achtung ist die Grundlage aller Beziehungen zu Menschen, Tieren und allen Dingen. Dazu gehört auch die Achtung vor sich selbst. Im Umgang mit allen Dingen sollen SchülerInnen Respekt zeigen. Wer keinen Respekt zeigt, wird vom Meister nicht weiter in den Künsten vorangebracht werden. Achtung zeigt sich auch in der Einhaltung der Regeln und in Rücksichtnahme. Dies ist die Basis, auf der die Gemeinschaft des Wushu funktioniert.

Rechtschaffenheit

Rechtschaffenheit ist eine Lebenseinstellung und besagt, dass man das was man für richtig hält, auch tut und das, was man nicht tun sollte, auch lässt. Hierbei sind kulturelle und gesellschaftliche Maßstäbe nicht so entscheidend, wie der Respekt vor allen Menschen und Wesen und ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein. Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen, wird von jedem Schüler und jeder Schülerin erwartet.

Vertrauen

Vertrauen umfasst auch, vertrauenswürdig zu sein und sich selbst vertrauen zu können. Alle Wushu SchülerInnen sollten eine Persönlichkeit entwickeln, der man vorbehaltlos vertrauen kann. Vertrauen ist die Basis jeder echten Freundschaft.

Loyalität

Loyalität ist die Basis von Vertrauen und jeder Beziehung innerhalb der Gemeinschaft. Loyalität bedeutet, sich zu den Werten des Wu De zu bekennen.

Die Tugenden des Geistes

Wille

Ein wichtiges Ziel des Meisters ist es, bei seinen SchülerInnen durch die Kampfkünste einen starken Willen zu entwickeln. Dies ist notwendig, damit SchülerInnen ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren und intensiv die Künste studieren. Für ein tieferes Verständnis und optimale Fortschritte sollte dieses Studium auch eine Auseinandersetzung mit der Bedeutung der erlernten Bewegungen und dem kulturellen Hintergrund unserer Kampfkunst umfassen. Ein eiserner Wille ist von Vorteil, darf jedoch nicht zum Nachteil anderer Menschen und der eigenen Gesundheit eingesetzt werden.

Ausdauer

Ausdauer bedeutet, unablässig zu üben und zu trainieren. Dies gilt sowohl für die physischen als auch für die mentalen Fähigkeiten, die SchülerInnen während des Trainings entwickeln. Ausdauer ist notwendig, um sich in der Kunst und in allen Dingen zu verbessern. SchülerInnen des Wushu sollten niemals aufhören mit Ausdauer an sich zu arbeiten.

Beharrlichkeit

Beharrlichkeit bedeutet, auf das Ziel hinzuwirken, etwas zu erlernen. Beharrlichkeit ist es, die SchülerInnen dazu befähigt, Fehler zu korrigieren, einmal Erlerntes immer wieder auf Fehler zu untersuchen und sich stetig zu verbessern.

Geduld

Geduld ist die Tugend, die SchülerInnen dazu befähigt, auch dann weiterzumachen, wenn ihnen das Ziel unerreichbar erscheint. Geduld ist es, die sie dazu befähigt, ständig an sich zu arbeiten, auch wenn es nicht sofort offensichtliche Fortschritte gibt.

Geduld ist eine der wichtigsten Tugenden für SchülerInnen des Wushu, um richtig und korrekt zu lernen. Auch für Lehrende ist Geduld erforderlich, um die SchülerInnen anzuleiten und ihnen das Wissen mit Sorgfalt richtig zu vermitteln.

Mut

Mut ist notwendig, um die Kampfkünste zu erlernen und um in schwierigen Situationen richtig zu handeln. Dieser Mut ist aber nicht mit dem blinden Mut zu verwechseln, der seinen Ursprung in unkontrollierten Gefühlen, Dummheit oder Angst hat. Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das Überwinden derselben.

Respekt und Disziplin in der chinesischen Wushu Schule - Shifu Zhao Dong

Was bedeutet Respekt?

- Pünktlich zum Training kommen.
- Dem Meister ist mit Höflichkeit zu begegnen. Er ist mit Shifu anzusprechen.
- Wenn der Shifu spricht, ist aufmerksam zuzuhören.
- Die respektvolle Äußerung von Vorschlägen, Ideen, Fragen und Bedenken ist willkommen. Das Training und ein gutes Verhältnis zwischen allen Mitgliedern sollten darunter aber nicht leiden.
- Niemand (!) soll andere korrigieren, wenn er/sie nicht ausdrücklich vom Meister dazu aufgefordert wurde. Es fällt immer leichter andere zu korrigieren, als eigene Fehler zu beheben, aber das entspricht nicht der Philosophie des Wu De.
- Es ist verboten das erworbene Wissen, ohne ausdrückliche Genehmigung des Meisters, nach außen zu tragen.
- Für fortgeschrittene SchülerInnen, die das Training leiten, gelten die selben Umgangsformen wie für den Meister. D.h. sie sind mit Respekt zu behandeln und bemühen sich im Gegenzug ihre Aufgaben fachlich und charakterlich würdevoll zu bewältigen. Alle fortgeschrittenen SchülerInnen müssen Vorbilder für jüngere SchülerInnen sein und diese Rolle nach bestem Wissen und Gewissen ausfüllen.

Was ist Disziplin?

- Beim Training soll nicht geredet sondern trainiert werden.
- Kung Fu bedeutet wörtlich „harte Arbeit“. Alle Wushu SchülerInnen sollten ihr Bestes geben. Maßstab sind dabei die eigenen Fähigkeiten und die aktuelle Gesundheit. Es wird niemand gezwungen etwas zu machen, was er oder sie zurzeit nicht „kann“.
- Bei Trennung der Gruppe sollen die eigenen Bewegungsabläufe eingeübt und ständig wiederholt werden, bis der Meister etwas anderes sagt oder eine neue Bewegung gezeigt wird.
- Beim Training sollen wir in erste Linie uns selber verbessern und beharrlich sowie ausdauernd an uns arbeiten.

Nachhaltiges, gesundes und sicheres Training

- Im Wushu Team Zhao soll auf eine Art trainiert werden, die nicht nur kurzfristige Ergebnisse bringt, sondern uns langfristig gesund und fit hält und uns unsere Fähigkeiten kontinuierlich verbessern lässt. Gutes Wushu ist kein Ziel, das einfach erreicht und ohne weiteren Einsatz erhalten werden könnte. Es gibt keine Abkürzungen, und Beständigkeit ist der Schlüssel zu langfristigen Fortschritten. Unser Fokus liegt auf gutem Training, das jedem Schüler und jeder Schülerin auf diesem nicht endenden Weg hilft, bei guter Gesundheit immer weiter an sich zu arbeiten.
- Beständiges Training ist der Schlüssel zu Fortschritten: Pro Woche sollten wir möglichst mindestens zwei Mal trainieren.
- Zu gesundem Training gehört es, sich selbst ehrlich einzuschätzen. Mehr als an unseren Mitschülern sollten wir uns an uns selbst messen. Motiviertes Training unter hohem Einsatz ist wichtig, sollte aber nicht zu vermeidbaren Verletzungen führen. Bei jedem Training muss jeder und jede (Faulheit außen vor gelassen) für sich selbst einschätzen, wie viel Einsatz bei den unterschiedlichen Trainingselementen erbracht werden kann, ohne die eigene Gesundheit zu riskieren.
- Nach längeren Trainingspausen (z.B. über 3 Wochen nach Verletzungen oder Krankheit) dürfen wir nicht von unserem gewohnten Trainingsstand ausgehen und sollten uns nicht überschätzen. Nach Pausen müssen wir vorsichtig wieder mit dem Training beginnen, um ohne hohes Verletzungsrisiko zu gewohnter Form zu kommen und erneut Fortschritte zu machen. Das gilt besonders für das Training akrobatischer Elemente. Bei den ersten Trainingseinheiten nach langer Pause ist es vernünftiger, auf das Akrobatiktraining zu verzichten.
- Für ein für alle Beteiligten sicheres Training reicht es nicht aus, gut auf sich selbst zu achten. Auch unsere Umgebung müssen wir im Blick haben.
- Beim Üben müssen wir immer darauf achten, genügend Abstand zueinander einzuhalten und uns gegenseitig den Platz geben, den wir brauchen. Das gilt für das gesamte Training vom Aufwärmen über das Üben von Beintechniken und Akrobatik bis hin zum Formentraining (besonders wenn mit Waffen geübt wird).
- Der Hallenboden kann rutschig sein. Wenn uns dies auffällt, sollte der Boden vor Trainingsbeginn gewischt werden.