

# Persönlicher Nachtrag

## Ein weites Feld

Ich habe mich dazu entschlossen, einen persönlichen (nicht wissenschaftlichen) Nachtrag zu verfassen, da ich der Meinung bin, dass das in dieser Magisterarbeit von mir entwickelte Thema noch längst nicht sein Ende erreicht hat. Über philosophische und literaturwissenschaftliche Denkrichtungen zu lesen und sie zu verstehen ist etwas völlig anderes, als sie zu *leben*. Das zeigt sich besonders deutlich in der hier in ihren Grundzügen dargestellten WT-Theorie. WT ist wie bereits erwähnt eigentlich keine trockene Theorie, sondern eine Kampfkunst, die nur durch das tatsächliche körperliche Praktizieren einen praktischen Nutzen erhält – nämlich in erster Linie den Nutzen der Selbstverteidigung. Der Aspekt der Selbstverteidigung verliert jedoch nach und nach an Bedeutung für den Praktizierenden, da sein körperliches Selbstbewusstsein stetig wächst und ihm eine innere Sicherheit gibt, die er im Normalfall auch ausstrahlt. Je selbstbewusster man sich nach außen hin verhält, desto weniger Aggressoren kommen auf den Gedanken, eine körperliche Auseinandersetzung provozieren zu wollen. Dies ist eine These, die ich für mich schon zu Beginn meiner bisherigen Ausbildung in den WT - Schulen Bochum verifizieren konnte. Die Bedeutung des WT verlagert sich also mit der Zeit – einige Schüler verstehen die über die reine Selbstverteidigung hinausgehende Ausbildung als Chance, innerhalb einer großen Kampfkunst-Organisation (alle in dieser Arbeit enthaltenen Zitate zum WT entstammen ursprünglich den Textverarbeitungsprogrammen von sehr fortgeschrittenen Lehrern aus der „EWTO“ – der Europäischen Wing Tsun Organisation) beruflich Fuß zu fassen, indem sie von Schülern zu Lehrern werden. Andere Schüler nutzen die Möglichkeiten des WT, in der Freizeit ihren Körper und / oder ihren Geist immer weiter auszubilden. Ob es neben mir viele Schüler sind, die zu einer dritten Gruppe gehören, lässt sich schwer sagen. Ich möchte den von mir favorisierten dritten praktischen Nutzen des WT kurz vorstellen.

## K.-Persönlichkeiten oder: K., der Stotterer!

In den letzten zwei Jahren habe ich grob geschätzt über hundert K.-Verkörperungen persönlich kennen gelernt. Sie sind mir unter anderem in einem Training für Stotterer begegnet, das ich auch einst als Klient absolvierte und an dem ich nun, wenn es die Zeit

erlaubt, als ehrenamtlicher Co-Trainer teilnehme. Die meisten dieser *Stotterer-K.s* versuchen ihr Leben lang, von einem Schloss angenommen zu werden, das sich „Heilung vom Stottern“ nennt – um dann am Ende resigniert und erschöpft festzustellen, dass es ein solches Schloss gar nicht gibt. In dem Moment, in dem sie dies festgestellt haben, raten sie jedem von einer Sprachtherapie Begeisterten davon ab, an den Erfolg dieser Therapie zu glauben. In meinem autobiographischen Sachbuch „Endlich fließt`s! – Kampfkunst als Selbsttherapie“ heißt es darüber:

„Richtig *lustig* wird es aber erst dann, wenn man feststellt, dass in einem selbst jemand Hass empfindet. Es handelt sich dabei eben um das Kind in einem, welches mit Erschrecken feststellen muss, dass hier jemand ist, der ihm die Macht entziehen will. Das kann dieses Kind überhaupt nicht leiden, und es fängt an, sich zu wehren. Es schreit und strampelt. Als ich diese zuerst erfolgreiche Sprachtherapie gemacht hatte, sprach ich noch einige Zeit fließend. Aber im Nachhinein betrachtet, hatte ich die ganze Zeit das Gefühl, dass das nicht richtig ist! Ich hatte sogar ein schlechtes Gewissen, weil ich so lange fließend sprach. Manchmal war ich angeblich ohne Grund sehr müde und schlapp. Als ich dann einige Wochen danach den ersten Stotterblock hatte, konnte ich irgendetwas in mir grinsen fühlen und sagen hören: ‚Siehst du, du konntest nicht gewinnen!‘ Auch wenn ich mir einige Zeit vormachen konnte, dass ich mir aus diesem ersten Block nichts machen würde, wusste ich, dass es jetzt wieder losgeht. Schaffe es nicht! Es ist die traurige Wahrheit, dass ich 17 Wochen meines Lebens opferte, um eine im Grunde sehr wirkungsvolle Therapie hinter mich zu bringen, die nur einen Zweck in meinem Lebensplan erfüllte: ich sollte mir beweisen, dass ich zwar alles gebe, dass ich es aber nicht schaffe (und deswegen schlecht bin).“

*Es nicht zu schaffen*, ist glaube ich (wobei dies kein reiner Glaube, sondern eher eine von mir halbwegs empirisch belegte These ist) das Grundgefühl in jedem Stotterer-K., der versucht, sein Stottern loszuwerden und in das Schloss des fließenden Sprechens aufgenommen zu werden. Ein Stotterer, der versucht, das Dorf zu überwinden und das Schloss zu erreichen, wird es nie schaffen! Er wird ganz im Gegenteil immer frustrierter werden, immer mehr Kämpfe im Dorf austragen, bis er eines Tages völlig resigniert oder völlig kapituliert. Ich denke jedoch, dass Resignation und Kapitulation zwei verschiedene Dinge sind: während der resignierte Stotterer nun endlich aufgegeben hat und allen anderen Stotterern erzählt, dass es keine Heilung gibt (auf keinen Fall!), hat derjenige Stotterer, der für sich eine Kapitulation erreicht hat, es geschafft, endlich seinen Bizeps zu entspannen und seinen Trizeps zu benutzen, den er braucht, um das Stottern im Dorf zurückzulassen. Dahin bringt ihn – wie es bei allen Suchtkranken der Fall ist –<sup>1</sup> nur die völlige Kapitulation. Erst dann, wenn man für einen Moment

---

<sup>1</sup> Stottern wird allgemein nicht als eine Suchterkrankung definiert. Es gilt als Behinderung. Ich bin jedoch aufgrund meiner bisher lebenslangen Beschäftigung mit diesem Thema davon überzeugt, dass ein Aspekt dieser Behinderung eine Sucht ist, von der man sich nicht lösen kann. Der ganze menschliche Organismus prägt es sich ein, wenn ein Stotterer stottert – und er ist darauf ausgelegt, in einer ähnlichen Situation dieselben Verhaltensmuster *abzuspulen*. Es ist ein System, das sich selbst erhält. Das ist beispielsweise mit dem Verhalten eines Nikotinsüchtigen vergleichbar, der, wenn es viel Stress in seinem Leben gibt,

uneingeschränkt kapituliert, gelingt es, die Tragweite der eigenen Situation *in einem Blick zu schauen*. Kapitulation bedeutet in diesem Zusammenhang drei Dinge, die nacheinander erfolgen müssen:

1. Der Stotterer muss einsehen, dass es so nicht mehr weitergeht! Die wenigen mir bekannten Stotterer (einschließlich meiner Person), die ihr ganz persönliches Schloss mittlerweile erreicht haben (bzw. auf einem guten Weg dahin sind), hatten vor einigen Jahren folgende Entscheidung zu treffen: „Entweder ich beende vorzeitig meine körperliche Existenz oder ich höre auf, eine Heilung nur oberflächlich zu versuchen, und erreiche sie nun endlich!“ Diejenigen Stotterer, denen es heute beständig besser geht, mussten damals die Entscheidung zwischen Freitod oder Leben treffen, weil sie so verzweifelt und entkräftet waren, dass sie in dieser Weise nicht mehr weitermachen konnten. Einer Entscheidung müssen nicht unbedingt solche Extreme innewohnen. Der Stotterer braucht aber auf jeden Fall das Gefühl, dass es so jetzt wirklich nicht mehr weiter geht (ohne etwa zu ergänzen: „Und wenn es wieder nicht klappt: so schlecht geht es mir ja auch mit meinem Stottern nicht.“)!
2. Der Stotterer muss – zumindest nach der Meinung des von mir favorisierten Therapiekonzepts nach Hans Liebelt –<sup>2</sup> darüber hinaus einsehen, dass der einzige Weg zum fließenden Sprechen über das Atmen führt. Er muss alle Versuche zu sprechen konsequent beenden und sich so lange auf den Bewegungsvorgang seines Atems konzentrieren, bis der Atem das Sprechen einfach mitnimmt. Genauso wie der Trizeps die Faust nach vorne stößt, ist es der Atem, der das Sprechen produziert. Wer mit seinem Bizeps die Faust nach vorne stößt oder mit großer körperlicher und geistiger Kraftanstrengung einen Sprechversuch unternimmt, tritt auf die Bremse, während er Gas gibt!
3. Da das Stottern nicht nur ein Problem der Sprechmotorik oder der Atemtechnik ist, sondern der eigentlich größte Anteil daran in der Struktur, den Programmen und den *Abgrenzungsmechanismen* der menschlichen Psyche zu suchen ist, benötigt ein Stotterer Techniken, die es ihm ermöglichen, seine akuten Sprech- und Ausdrucksängste wahrzunehmen, zu verstehen und zu kontrollieren. Ängste an sich müssen nicht schlecht sein, es ist nur nicht gut, wenn ein Stotterer in einer Angstsituation in seine alten systemspezifischen Verhaltensmuster hinein fällt, die

---

zum Kettenraucher wird – und der nach einiger Zeit begreift, dass er unbedingt Stress produzieren muss, damit er einen Grund hat, Kettenraucher zu bleiben.

<sup>2</sup> siehe Informationen auf der Internetseite: [www.stotterer-training.de](http://www.stotterer-training.de)

dafür sorgen, dass er für einen Satz mehrere Minuten benötigt und abends, nach einem langen Sprechtag in der Firma, das Gefühl hat, dass *alles keinen Sinn hat*. Um diese Techniken zur Angstkontrolle soll es jetzt gehen.

### **Der Man-Sao als außenstehender Beobachter**

Die meisten Stotterer empfinden Angst, wenn sie sprechen müssen. Es überkommt sie ein ungeheurer Zeitdruck, der sie davon abhält, eine eventuell erlernte Sprechtechnik einzusetzen. Der Zeitdruck bringt sie dazu, einen sinnlosen Versuch zu unternehmen, die schwierigen Wörter schneller als sonst herauszupressen – *damit es niemand hört, dass ich stottere* (was natürlich den gegenteiligen Effekt hat)!

Die einzige Möglichkeit, die ich sehe, um dieses in den Gehirnen der Stotterer einprogrammierte Problem zu umgehen, ist der Weg der Konzentration, der Wahrnehmungslenkung. Ich lenke meine Aufmerksamkeit von meinem mit Stress besetzten Sprechen fort und zu meiner Atembewegung hin. Dadurch schaffe ich es, die normalerweise stattfindenden Abgrenzungsmechanismen meines *Stottersystems* zu vermeiden. Wenn die Angst jedoch stärker ist als meine Konzentration, dann muss ich ihr in der Form *nachgeben*, dass ich nachfühle, welche Angst es ist, wie stark sie ist und wohin sie stoßen möchte. Egal in welche Richtung sie geht, ich gebe ihr nach und stoße gleichzeitig vor: in meinem Inneren darf ich die Angst zulassen, aber durch Bewusstheit und Konzentration gelingt es mir, mich ihr in meinem Sprechen nicht zu ergeben, sondern trotzdem weiterhin mit dem Atmen das Sprechen zu erzeugen. Ich lenke also meinen inneren Man-Sao entlang der Zentrallinie des Stottersystems gegen das System und halte damit (durch die innere Anwendung der Kampfprinzipien) die Vorgänge unter Kontrolle, die in meinem Inneren passieren, während im Außen der Atem dafür sorgt, dass eine gelungene Kommunikation mit anderen möglich ist. Trainieren kann man diesen inneren Man-Sao durch das Praktizieren verschiedener Meditationstechniken, die hier nicht näher beschrieben werden sollen.

### **K.s Sieg über sich selbst**

Der Schloss-Roman hat kein richtiges Ende. Kafka hat keine Antwort auf die Frage gegeben, ob K. das Schloss noch erreicht hat oder nicht. Der Überblick über die gesamte Kafka-Literatur lässt allerdings vermuten, dass in dem Moment einer in diesem

Nachwort beschriebenen Selbsterkenntnis, die auch für K. möglich wäre, dem Leben des Protagonisten ein Ende gesetzt würde. Zumindest aber würde ein *bewusster K.*, ein K., der es (durch Kapitulation – im Sinne von: „Ich möchte das Schloss nicht mehr erreichen“) gelernt hat, seinen inneren Man-Sao gegen sein Kampf-System zu lenken, Kafkas Literatur ein Ende setzen. Denn das in der vorangegangenen Arbeit erklärte rhizomatische Schreiben, das sich als ein roter Faden durch Kafkas Literatur zieht, basiert auf dem „niemals Ankommen“. Wenn K. kapitulieren würde, hätte er endlich sein ganz persönliches Schloss erreicht – und er würde sich gegen das Programm auflehnen, das Kafka für ihn geschrieben hat. Es wäre nur eine Frage der Zeit, bis K. in der Dorfwelt genug Misserfolge gesammelt hätte, um zu der Erkenntnis zu gelangen, dass das Kampf-System ihn nicht weiterbringt und von diesem Punkt aus entweder zu resignieren oder zu kapitulieren und dann neu – und im taoistischen Sinne „richtig“ – anzufangen. Natürlich kann sich der Protagonist in einem Roman nicht selbständig machen und sich gegen seinen Autor auflehnen, aber ich als Leser, der eine Lösung für K.s Probleme sieht (nämlich die vollständige Konzentration auf die inneren Kampfpulse, die an jeder Stelle des Romans möglich wäre und verhindern könnte, dass K. sich in die aussichtslosen Kämpfe hineinbegibt), würde mir das sehr für ihn wünschen! Denn dann könnte K. seinen Individualismus beibehalten und würde gleichzeitig den Dorfmenschen keinen Grund geben, sich gegen ihn abzugrenzen. Durch Bewusstheit könnte K. es trainieren, sich den gegebenen Umständen der Schlosswelt anzupassen (ihnen nachzugeben) und trotzdem weiterhin seiner individualistischen Landvermesserschaft nachzugehen (vorzustoßen). Im übrigen ist der *Man-Sao* des WT nichts anderes als ein Landvermesser, der fühlt, wie die Waffen des Gegners beschaffen sind!

### **Kafka und Yip Man**

Kafka hat verloren. Er fühlte sich und seine Literatur nicht verstanden, und es bleibt fraglich, ob meine kampftheoretische Interpretation des Schloss-Romans ihn aufgeheitert hätte oder nicht. Währenddessen wäre Yip Man, der verstorbene chinesische WT-Großmeister, der es zu verantworten hat, dass WT bis heute überlebt hat, vielleicht positiv überrascht gewesen, dass ein noch nicht sehr weit trainierter Schüler des WT die Grundlagen dieser Kampfkunst auf die Texte eines fast gleichaltrigen (Yip Man war 10 Jahre älter als Kafka) westlichen Autoren erfolgreich

anwenden kann. Vielleicht hätte er diesem Schüler aber auch nur auf die Schulter geklopft, ihn angelächelt und gesagt: „Verstricke dich nicht in der Philosophie und trainiere, so viel du kannst.“ Er hätte Recht gehabt. Nur das Training bringt den Menschen vorwärts, und da ich nun sicher sein kann, dass ich nicht nur eine eigene Schloss-Interpretation (die ich eventuell eines Tages zu einer größeren Arbeit ausbauen möchte) zuwege gebracht habe, sondern auch die gedanklichen Grundlagen der WT-Theorie beherrsche, werde ich mich nun, nach monatelanger Abstinenz, wieder dem praktischen Training widmen.

gez. Björn Germek am 20. Mai 2003.