

Kampfkunst als Antwort auf Gewalt

Mit der Lebensphilosophie Sheng Shan Wu neues Selbstbewusstsein und innere Harmonie finden

Hilft asiatischer Kampfsport gewaltbereiten Jugendlichen, Aggressionen abzubauen und so Gewaltausbrüchen vorzubeugen? In Baar soll ein Projekt mit dissozialen Jugendlichen eine mögliche Antwort liefern.

«Kampfkunst bedeutet, fähig zu sein oder fähig zu werden, die Schwierigkeiten im eigenen Leben selbst zu lösen», sagt Christian Mayer. Der 35-jährige Kampfkünstler bietet seit zwölf Jahren mit Sheng Shan Wu Kurse in Bewegungs- und Kampf-

künsten an und ist überzeugt, damit im Bereich der Gewaltprävention einiges zu bewirken. «Der Kampf mit den Lebenshürden stellt für mich eine Kunst dar und den Weg der Mitte, sprich Jung Do, zu finden, deren Ziel.» Dies soll durch den eigenen Körper, über Beweglichkeit, aber auch mit physischen wie mentalen Grenzerfahrungen geschehen. Denn im eigenen gestörten Selbstwertgefühl liegt für den Meister eine mögliche Ursache für Gewalt. Christian Mayer hat

schon etliche Projekte im Bereich der Gewaltprävention begleitet. So hat er bereits vor gut sieben Jahren im Rahmen der kantonalen Gewaltprävention an Sonderschulen in Zug verhaltensauffällige Kinder unterrichtet. Weitere Kurse folgten im Verlaufe der Jahre.

Gewaltprävention

Seit August 2003 läuft das Pilotprojekt zur Gewaltprävention mit neun dissozialen Jugendlichen aus dem Schul- und Berufsbildungsheim Albisbrunn in

Hausen am Albis. «Es gibt da diejenigen jungen Männer, die sich kräftemässig messen wollen, andere nehmen eher die Opferhaltung ein», sagt der Baarer. Er erachtet es als wichtig, dass gerade kampffreudigere Menschen erfahren, was es heisst, Grenzen zu spüren. Wenn einer das Bedürfnis hat, sich mit ihm zu messen, so lässt er das gerne zu. Da hat er keine Berührungsängste. «Die Achtung vor dem Gegner gilt dabei als Voraussetzung und wird mit dem Ritual des Verneigens vor-

einander bekundet», erklärt er. Den jungen Menschen in der Opferrolle hilft er, ihr schwaches Selbstwertgefühl zu stärken. Mit entsprechenden Übungen wie Körperhaltung, Tiefenatmung, geistige Einstellung, Sprache und richtiger Selbstverteidigung werde ihr "Rückgrat" gestärkt.

Als Leader akzeptiert

Die Jugendlichen haben Christ Mayer als Leader akzeptiert. "Ich bin sehr beeindruckt wie konzentriert und ruhig die Jungs bei den Trainings sind», erzählt Christoph Hennig vom Schul- und Bildungsheim Albisbrunn.

Der Sozialpädagoge darf die neun Jugendlichen zum Training nach Baar begleiten. Dass die Stiftung ein Projekt dieser Art ins Leben gerufen hat, unterstützt er sehr. Sheng Shan Wu biete den Jungs eine Plattform, um Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden, aber auch um Dampf abzulassen und dies, ohne die Achtung vor dem Gegenüber zu verlieren.

Im November wird entschieden

Ende November wird das Projekt vorerst beendet sein. Ob und in welcher Form es weitergeführt wird, wird dann diskutiert. Die grosse Mehrheit der Jungs hofft es sehr. Sie haben bereits den Antrag gestellt, anstelle von einem gleich drei Mal nach Baar zu fahren. (S C H)

Ein Weg, der zur Selbstentfaltung und Harmonie führt

Mit Sheng Shan Wu hat der Baarer Christian Mayer ein eigenes System von Bewegungs- und Kampfkünsten entwickelt. Es fasst das koreanische Shinson Hapkido, die asiatische Naturheilkunde, das chinesische Kung-Fu und das japanische Judo zusammen. Sheng Shan Wu kann übersetzt werden mit: «durch Bewegungs- und Kampfkunst (Wu) zur voll-

kommenen Harmonie (Sheng) von Mensch und Natur (Shan)». Die Wurzel des Systems basiert auf Vertrauen, Achtung, Geduld, Liebe und Demut. Der Mensch soll sich selbst, andere und die Natur respektieren. Atemtechniken, Meditation, Konditions- und Krafttraining sind nur einige Bestandteile seines Trainings.

Christian Mayer befasst sich seit seinem sechsten Lebensjahr mit asiatischen Kampfkünsten. Nach mehrjähriger Ausbildung in Judo, Kung Fu sowie Shin Son Hapkido gründete er 1991 die erste Sheng-Shan-Wu-Schule in Baar. Sheng Shan Wu bietet verschiedene Kurse und Seminare für Privatpersonen, Gruppen, Schulen und Firmen an. Unter anderem

im Bereich Gewaltprävention, wo Christian Mayer Lehrpersonen im Kanton Luzern weiterbildet. Er hat auch schon RAV-Mitarbeiter des Kantons Aargau geschult. Das Projekt zur Gewaltprävention mit jugendlichen der Stiftung Albisbrunn läuft seit August 2003. (S C H)
www.sswkampfkuenste.ch