

KAMPFKUNST

INTERNATIONAL



Glenn Wilson:
Pai Lum Tao

GM Taejoon Lee:
Über Freude und Leid

Salvatore Oliva:
**Das Dilemma
des Trainings**

**Shidoshi Jordan,
Luiz Eduardo Miele:**
**Klarheit inmitten
der Kampfkünste**

Alan Sims:
Tai Chi Chuan

Maurizio Maltese:
Das westliche „Do“

Marco De Cesaris:
**Die Spezialisten des
wahren Muay Thai**

Gracie Jiu Jitsu:
Grenzenloser Fortschritt

Avi Nardia:
Integrität und Kampfkünste

Interview:
Wing Chun: Die Kunst der Einfachheit
Markus Schinhammer



Sifu Markus





Die Kunst der Einfachheit – warum Wing Chun heute aktueller ist als je zuvor

*Von Sifu Markus Schinhammer,
Wing Chun Meisterschüler von
Großmeister Samuel Kwok*

In einer Welt, die immer schneller, lauter und komplexer wird, suchen viele Menschen nach Wegen, wieder zur Ruhe zu kommen. Sie sehnen sich nach Klarheit, Fokus und einem Gefühl der inneren Stärke. Genau das ist der Kern des Wing Chun – einer Kampfkunst, die auf den ersten Blick schlicht wirkt, in Wahrheit aber eine der tiefgründigsten Systeme der Selbstverteidigung und Persönlichkeitsentwicklung ist, die je geschaffen wurden. Ich selbst übe Wing Chun seit vielen Jahrzehnten, und obwohl ich unzählige Techniken gelernt, weitergegeben und vertieft habe, bleibt die zentrale Erkenntnis immer dieselbe: Echte Stärke liegt in der Einfachheit.

Je länger ich trainiere und unterrichte, desto deutlicher wird mir: Die Prinzipien, auf denen Wing Chun aufgebaut ist, sind heute aktueller denn je. In einer Zeit von Reizüberflutung, Zeitdruck und permanenter Ablenkung sehnen sich viele Menschen nach einem klaren, reduzierten, ehrlichen Weg. Ein Weg, der nicht noch mehr Komplexität erzeugt, sondern hilft, sie zu durchdringen. Wing Chun ist genau so ein Weg – direkt, klar, schnörkellos.



Wing Chun

Schinhammer



Sifu Markus





Ein System, das auf Essenz statt auf Überfluss setzt

Wing Chun ist keine Kampfkunst der Show oder des Prunks. Sie ist das Gegenteil davon. Während viele Kampfsysteme auf komplexe Bewegungsabfolgen, spektakuläre Kicks oder akrobatische Elemente setzen, reduziert Wing Chun alles auf das Wesentliche: kurze Wege, direkte Linien, maximale Effizienz. Jede Bewegung hat einen Sinn, jeder Schritt eine Aufgabe, jeder Kontakt eine Information. Es gibt keine überflüssige Bewegung, keinen Selbstzweck.

Diese Einfachheit ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis von Jahrhunderten der Beobachtung, des Prüfens und Reduzierens. Immer wieder wurde gefragt: Was funktioniert wirklich unter Druck? Was bleibt übrig, wenn man alles Dekorative, alles Verspielte weglässt? Übrig geblieben ist ein System, das darauf ausgelegt ist, unter Stress, Angst und Chaos zu funktionieren. Wing Chun ist damit nicht nur eine Methode der Selbstverteidigung, sondern auch ein Prinzip des Denkens. Wer lernt, Komplexes zu vereinfachen, der lernt, klarer zu sehen – im Training ebenso wie im Alltag.

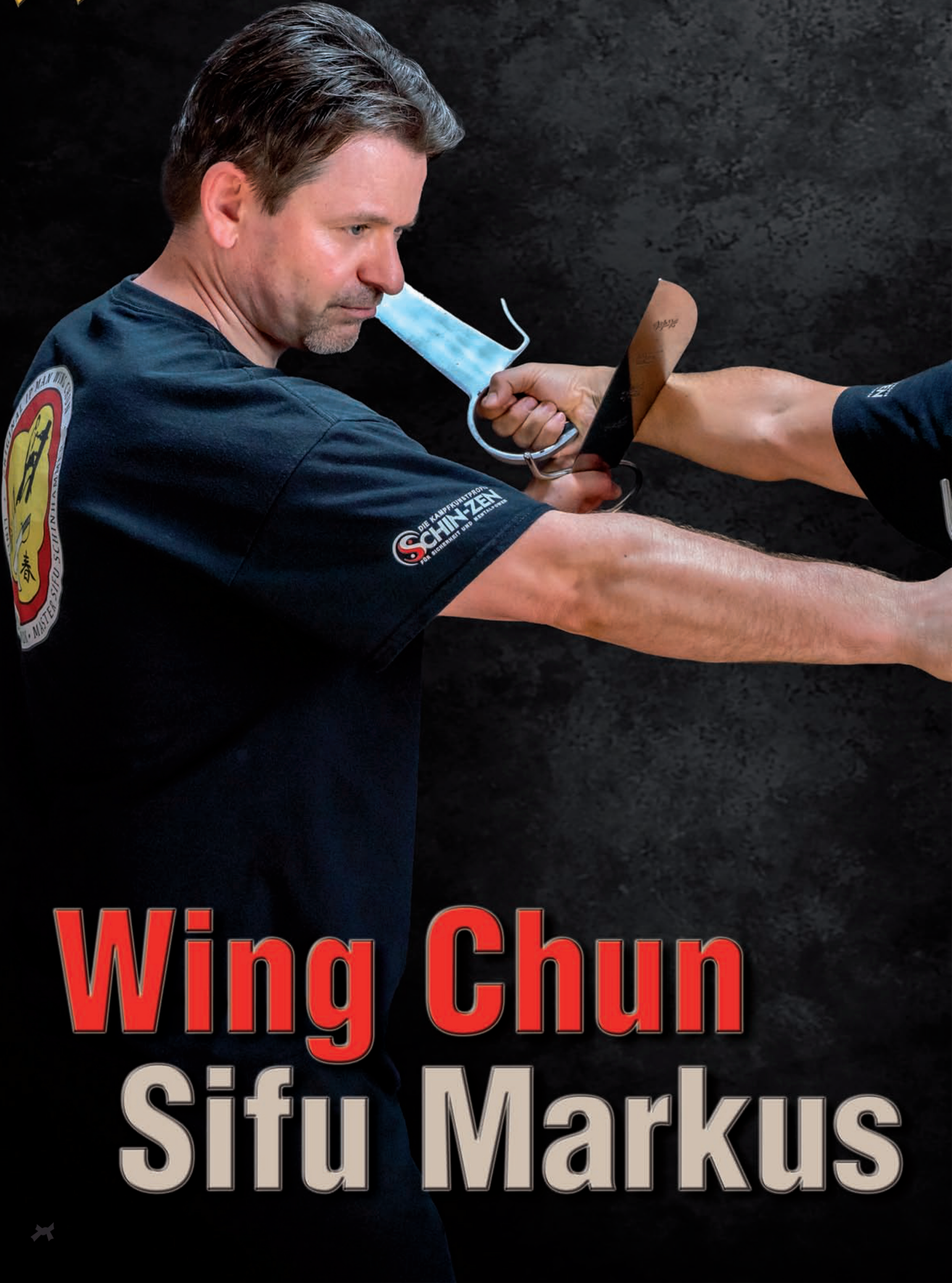
Einfach bedeutet nicht leicht

Viele Anfänger – und auch so mancher Kampfkünstler aus anderen Stilen – verwechseln das Wort „einfach“ mit „leicht“. Doch Wing Chun ist alles andere als leicht. Es ist gnadenlos ehrlich. Es verzeiht keine Ungenauigkeit in der Struktur, keine Unachtsamkeit im Kontakt, keine Egoshow. Einfachheit im Wing Chun bedeutet nicht, weniger zu tun, sondern nichts Überflüssiges zu tun. Und genau das macht es so anspruchsvoll.

Man lernt, die eigenen Bewegungen immer weiter zu verkürzen, zu verfeinern, zu präzisieren. Man lernt, loszulassen – unnötige Spannung, rohe Kraft, alte Muster. Man lernt, den Körper neu auszurichten, in die Mitte zu kommen und dort zu bleiben, auch wenn Druck von außen kommt. Das ist ein Prozess, der Jahre dauert und nie wirklich abgeschlossen ist.

Wing Chun **Schinhhammer**





Wing Chun

Sifu Markus





Ich erinnere mich gut an viele Trainingsstunden mit meinem Sifu Großmeister Samuel Kwok. Oft war ich überzeugt, eine Technik nun endlich verstanden zu haben. Dann lächelte er und sagte ruhig: „Wenn du glaubst, es verstanden zu haben, beginnt das Verstehen erst.“ Dieser Satz hat sich tief in mich eingeprägt. Er beschreibt auf den Punkt, worum es im Wing Chun geht: nicht darum, viele Techniken abzuhaken, sondern darum, immer tiefer zu verstehen, was dahinter steht.

Wing Chun als Spiegel der modernen Zeit

Wir leben in einer Zeit, in der Komplexität zur Norm geworden ist. Menschen jonglieren mit Terminen, Informationen, Erwartungen. Der Kopf ist voll, der Körper müde, die Aufmerksamkeit zersplittert. Viele wünschen sich mehr Fokus, mehr Klarheit, mehr innere Ruhe. Genau hier liegt eine große Stärke des Wing Chun.

Im Training lernen wir, den Kopf für einen Moment leiser werden zu lassen und in die Wahrnehmung zu gehen. Wir konzentrieren uns auf Haltung, Atmung, Kontakt, auf die eigene Mitte. Im Chi Sao – dem klebenden Arme-Training – üben wir, Reize nicht nur zu sehen, sondern zu fühlen. Wir trainieren, Druck aufzunehmen, umzuleiten, zu absorbieren, statt uns gegen alles zu stemmen. Das, was im ersten Moment nach Kampf aussieht, ist in Wirklichkeit ein Training der Präsenz.

Viele meiner Schüler kommen mit ähnlichen Themen ins Training: Stress im Beruf, innere Unruhe, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten. Sie wollen nicht nur körperlich fitter werden, sondern auch einen Ausgleich zum Alltag finden. Wing Chun bietet ihnen beides. Durch die klare Struktur der Formen, die Wiederholung der Basisbewegungen, das partnerschaftliche Arbeiten im Chi Sao erleben sie etwas, das im Alltag oft fehlt: den Zustand des vollständigen Daseins im Hier und Jetzt.

Das Prinzip der Mitte

Einer der wichtigsten Begriffe im Wing Chun ist die Mitte – und zwar auf mehreren Ebenen. Physisch bedeutet sie die zentrale Linie des Körpers, die schützende Achse, über die wir angreifen und verteidigen. Wer seine Mitte verliert, steht offen, angreifbar und instabil. Deshalb lernen wir von Anfang an, unsere Struktur so auszurichten, dass wir die Mitte schützen und gleichzeitig nutzen können.

Doch die Mitte ist nicht nur ein anatomischer Begriff. Sie ist auch ein inneres Prinzip. Großmeister Samuel Kwok sagte einmal zu mir: „Wenn du deine Mitte verlierst, verlierst du dich selbst – im Kampf wie im Leben.“ Dieser Satz begleitet mich bis heute. Er erinnert mich daran, dass es im Wing Chun stets darum geht, in Balance zu bleiben – zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Wachsamkeit und Gelassenheit, zwischen Aktion und Reaktion.

Wer im Training lernt, in der Mitte zu bleiben, wird feststellen, dass sich das auf andere Lebensbereiche überträgt. Menschen, die Wing Chun ernsthaft praktizieren, berichten oft, dass sie ruhiger reagieren, klarer entscheiden und weniger von äußeren Umständen aus der Bahn geworfen werden. Die Arbeit an der physischen Mitte wird damit zu einer Arbeit an der inneren Mitte.

Schinhammer





Sifu Markus



Die Rolle der Sensibilität – fühlen statt spekulieren

Ein zentraler Bestandteil des Wing Chun-Trainings ist das Chi Sao, das „klebende Arme“-Training. Hier geht es nicht darum, eine festgelegte Abfolge von Techniken abzuspielen, sondern darum, zu fühlen. Der Kontakt zwischen den Armen soll lebendig, sensibel und bewusst sein. Statt ständig zu überlegen, was der Partner als Nächstes tun könnte, lernen wir, es in seinem Körper zu spüren.

In einer Zeit, in der vieles über Bildschirme, Theorien und Abstraktionen läuft, ist das etwas enorm Wertvolles. Chi Sao ist unmittelbares Feedback. Wenn ich zu hart bin, verliere ich mein Gleichgewicht. Wenn ich zu weich bin, werde ich zusammen gedrückt. Wenn ich zu langsam bin, bekomme ich die Lücke zu spüren. Der Körper lügt nicht. Es gilt das Prinzip des Ying Yang. Es gibt nicht nur hart oder nur weich. Diese Erfahrung schult nicht nur Reaktionsfähigkeit, sondern auch Ehrlichkeit zu sich selbst.



Wing Chun

Schinhhammer





Vom Privatschüler zum Meisterschüler

Mein eigener Weg im Wing Chun begann wie bei vielen: mit Neugier und Respekt. Ich war beeindruckt von der Klarheit der Bewegungen, der Effizienz der Techniken und der inneren Ruhe. Mit der Zeit wurden aus ersten Techniken feste Strukturen, aus einzelnen Stunden eine Lebensroutine und aus Hobby Berufung.

Die Möglichkeit, bei Großmeister Samuel Kwok intensiv zu lernen und schließlich als privater Meisterschüler von ihm anerkannt zu werden, war für mich ein Wendepunkt. Unter seiner Anleitung habe ich gelernt, Wing Chun nicht nur nachzuahmen, sondern zu verstehen. Er legte großen Wert auf Genauigkeit – in der Haltung, im Abstand, im Winkel, in der Energie. Gleichzeitig war er immer bescheiden, ruhig und klar. Er brauchte keine großen Worte, seine Präsenz und sein Können sprachen für sich.

Als Meisterschüler trage ich eine doppelte Verantwortung: zum einen für mein eigenes fortlaufendes Lernen, zum anderen für das Weitergeben dieser Lehre an meine Schüler. Ich verstehe mich als Bindeglied zwischen der Tradition, wie ich sie von meinem Sifu empfangen habe, und der modernen Trainingsrealität in meinen Schulen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



Wing Chun

Sifu Markus





Schinhhammer



THE KAMPFSTILTSCH
SCHINZEN
KAMPFSTILTSCH



Wing Chun

Sifu Markus





Wing Chun im Kinder- und Erwachsenenentraining

Einen großen Teil meiner Arbeit macht heute die Vermittlung von Wing Chun an Kinder und Jugendliche aus. Auf den ersten Blick mag es überraschen, eine scheinbar „harte“ Kampfkunst mit Jungen Menschen zu verbinden. Doch gerade hier zeigt sich die wahre Stärke des Systems. Wing Chun ist strukturiert, klar und logisch – Eigenschaften, die Kindern helfen, Sicherheit und Orientierung zu entwickeln.

Im Kindertraining geht es nicht darum, kleine Kämpfer heranzuziehen, sondern starke Persönlichkeiten. Die Kinder lernen, sich zu konzentrieren, Anweisungen zu folgen, respektvoll mit Partnern umzugehen und gleichzeitig ihre eigene Grenze wahrzunehmen und zu schützen. Sie erfahren, dass Stärke nichts mit Lautstärke oder Aggression zu tun hat, sondern mit innerer Ruhe, Klarheit und Standfestigkeit.

Auch im Erwachsenenentraining ist Wing Chun weit mehr als ein reines Selbstverteidigungsprogramm. Viele meiner erwachsenen Schüler kommen nicht nur, um sich körperlich zu fordern, sondern um einen Ausgleich zum Alltag zu finden, Stress abzubauen und ihren Kopf freizubekommen. Sie schätzen es, dass Wing Chun kein Wettkampfsystem ist, in dem man sich ständig messen muss, sondern ein Weg, auf dem man sich in seinem eigenen Tempo entwickeln kann.

Tradition bewahren – ohne stehen zu bleiben

In meinen Schulen lege ich großen Wert darauf, die traditionelle Struktur des Wing Chun zu bewahren: die Formen, das Chi Sao, das Lat Sao, das Holzpuppentraining und die Waffenteile. Diese Elemente sind das Rückgrat des Systems. Gleichzeitig bin ich überzeugt, dass Kampfkunst lebendig bleiben muss. Das bedeutet, dass wir die Sprache, in der wir sie vermitteln, an die Menschen von heute anpassen dürfen – ohne die Essenz zu verwässern.

Gerade mit Kindern und Jugendlichen arbeite ich daher mit klaren Programmen, gut strukturierten Stufen und verständlichen Bildern. Ich erkläre Prinzipien so, dass sie im Alltag begreifbar werden: Balance nicht nur als physische, sondern auch als emotionale Mitte; Respekt nicht nur als Regel im Training, sondern als Grundhaltung im Leben. So bleibt die Brücke zwischen traditioneller Kampfkunst und moderner Lebenswelt stabil.

Schinhammer





Wing Chun als Weg der Persönlichkeitsentwicklung

Je länger ich Wing Chun unterrichte, desto weniger sehe ich es nur als System der Selbstverteidigung. Ja, die Techniken funktionieren, ja, sie können im Ernstfall schützen. Aber die tiefere Bedeutung liegt für mich in der Entwicklung des Menschen.

Ein Schüler, der über Jahre hinweg trainiert, verändert sich. Er wird aufrechter – nicht nur körperlich, sondern auch innerlich. Er lernt, hinzufallen und wieder aufzustehen, Widerstand anzunehmen, ohne hart zu werden, und Verantwortung für sein eigenes Handeln zu übernehmen. Er entwickelt Durchhaltevermögen, lernt mit Frust umzugehen, kleine Fortschritte zu schätzen und langfristig zu denken.

In einer Gesellschaft, in der vieles auf schnelle Ergebnisse ausgelegt ist, steht Wing Chun für das Gegenteil: für den langen Weg, für das langsame Wachsen, für den Wert von Geduld und Ausdauer. Das macht die Kunst anspruchsvoll – und genau dadurch so wertvoll.

Warum Wing Chun heute aktueller ist denn je

Wenn ich gefragt werde, warum Wing Chun in unserer heutigen Zeit noch „modern“ ist, antworte ich oft: Gerade weil unsere Zeit so unruhig ist, brauchen wir etwas Ruhiges. Gerade weil vieles laut und spektakulär ist, brauchen wir etwas Einfaches und Echtes. Gerade weil viele Menschen sich im Außen verlieren, brauchen wir einen Weg, der uns zurück zu uns selbst führt.

Wing Chun bietet genau das: einen klaren, direkten Weg, auf dem wir uns selbst besser kennenlernen können – körperlich, geistig und emotional. Es lehrt uns, seine Komplexität nicht mit noch mehr Komplexität zu beantworten, sondern mit Klarheit. Es erinnert uns daran, dass echte Stärke nichts mit Härte zu tun hat, sondern mit innerer Stabilität. Und es zeigt uns, dass Einfachheit kein Mangel ist, sondern ein Zeichen von Reife.

Als privater Meisterschüler von Großmeister Samuel Kwok empfinde ich es als großes Privileg und zugleich als Verantwortung, diese Kunst in ihrer Tiefe weiterzugeben. Jeder Unterricht, jede Stunde mit meinen Schülern ist für mich auch eine Erinnerung daran, selbst Schüler zu bleiben – offen, lernbereit und wach. Wing Chun ist kein Kapitel, das man irgendwann abschließt. Es ist ein Weg, den man geht.

In diesem Sinne verstehe ich die Kunst der Einfachheit nicht als etwas, das man einmal erreicht und dann besitzt, sondern als eine Haltung, die man immer wieder neu einnimmt. Im Training, im Unterricht, im Alltag. Und genau deshalb bin ich überzeugt: Wing Chun war nie nur eine Kampfkunst – und es ist heute aktueller denn je.



Wing Chun

Sifu Markus





Schinhammer



Wing Chun
Sifu Markus





Über den Autor:

Sifu Markus Schinhammer ist privater Wing Chun Meisterschüler von Großmeister Samuel Kwok, Champion of Hongkong (2017) und anerkannter Lehrer der Ving Tsun Athletic Association in Hongkong. Er leitet in München mehrere Wing-Chun-Schulen mit über 1.000 Schülern und verbindet traditionelle Kampfkunst mit moderner Pädagogik und authentischer Lebensphilosophie.



Schinhammer



CINTURON NEGRC BUDO CINTURÃO NEGRC KAMPFKUNST INTERNATIONAL

IP Man Wing Chun Kung Fu



Sifu Markus Schinhammer

Sifu Markus



I Arts video

Wing Chun

www.budointernational.com

Schinhhammer

