



Der Tempel der alten Künste

Geistige Energie fließt im Alten Rathaus

HÖCHST In der Altstadt hat die neue Wing-Chun-Schule eröffnet

Die Arme eng umschlungen stehen sie sich gegenüber. Zur Eröffnung seiner Wing-Chun-Schule „Der Tempel der alten Künste“ zeigt Michael Mehle mit seinem Trainer Luigi Verdura am Sonntag in der Höchster Altstadt einige Übungen der chinesischen Kampfkunst. „Klebende Hände“ werden die Griffe genannt, bei der sich die Kontrahenten an den Armen fassen und miteinander ringen. „Das System im Wing Chun ist so aufgebaut, dass man die Kraft des anderen umleitet und sie ihm so nimmt“, berichtet Mehle. Dann demonstriert er, wie er einen Schlag Verduras ins Leere abwehrt und im Gegenzug einen Treffer landet.

Alles geht übers Gefühl

Er könne die Übungen mit geschlossenen Augen ausführen, sagt der Wing-Chun-Meister, während er die Arme seines Gegenübers fester packt. Warum? „Weil alles übers Gefühl geht“, sagt er. Der 48-Jährige mit den kurz geschorenen Haaren hebt hervor, dass Frauen „viel sensibler“ seien und deshalb besonders geeignet für die Kampfkunst, die sie auch zur Selbstverteidigung einsetzen könnten. 40 Prozent seiner Kurs Teilnehmer seien weiblich, so Mehle. Wing Chun gelte als „weiche, innere Kampfkunst“, durch die „respektvoller Umgang auch im Alltag miteinander“ geübt werden könne. Neben Aufwärmen und Dehnen zählten vor allem Atemübungen unter dem Begriff „Qigong“, für Mehle der „Motor“, zum Trainingsprogramm.

Energie gibt es am Sonntag im alten Rathaus am Allmeygang durch Kreppele und Kuchen. Kaf-



Wing Chun gilt laut dem Meister als weiche, innere Kampfkunst.

FOTO: ROLF OESER

fee und Tee bereitet Mehle in einer Nische des offenen Raums mit kleiner Küchenzeile und Sitzecke zu. Den Großteil des Raums nimmt das „Kwoon“ (Trainingsfläche) ein, dessen Boden mit Holzparkett ausgelegt ist. Sandsteinsäulen dazwischen tragen das dunkle Gebälk des historischen Gebäudes. Die rund ein Dutzend Besucher laufen strümpfig darüber. In einem Regal lagern Yogamatten, in einer Ecke steht eine drehbare, so genannte Holzpuppe für Einzel-Trainingseinheiten, wie sie aus Kung Fu-Filmen bekannt sind, daneben rund zwei Meter lange Holz-Stäbe aus Eiche für den Waffenkampf sowie Kurz-

schwerer. „Wir sind aber keine Prügel-Fabrik, auch wenn Selbstverteidigung eine gewisse Rolle spielt“, sagt Mehle.

Den inneren Fluss finden

Es gehe vor allem darum, den „inneren Fluss zu finden, loszulassen und sich seines Körpers bewusst zu werden“. Neben Wing Chun und Kung Fu bietet der Mann mit dem geraden Blick, der seit knapp zwei Jahrzehnten weitere Schulen in Offenbach und im Rheingau betreibt, auch Yoga-Kurse an. Einen Lehrer aus Höchst, der nicht namentlich genannt

werden möchte, habe der Titel der Kampfkunst-Schule angezogen. Der 50-Jährige beschäftigt sich schon länger mit Yoga und Meditation, berichtet er. Ihn interessiere „Achtsamkeit und innere Aufmerksamkeit“. Anja Greiner aus Sachsenhausen wollte sich „mal was Neues“ ansehen, sagt die Ausdauersportlerin, die sonst Rad fährt und Step Aerobic betreibt. Im Gegensatz zu diesen „leistungskontrollierten“ Sportarten gefalle ihr an Wing Chun das „Geistige“, sagt die 54-Jährige. „Der Aufbau von Körperspannung und die fließenden Bewegungen“ reizten sie besonders.

CLEMENS DÖRRENBURG