



der tempel der alten künste

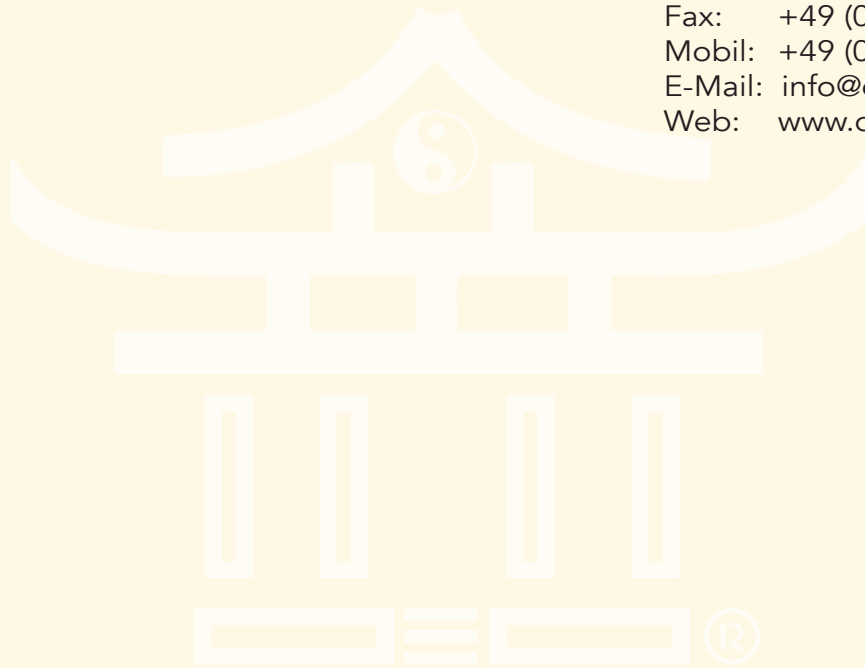
Postanschrift/Büro  
Schulstr. 12  
D-65366 Geisenheim

Kwoon Kaiserlei  
Goethering 52  
D-63067 Offenbach am Main

Kwoon Höchst  
Allmeygang 8  
D-65929 Frankfurt am Main

#### Kontakt

Tel: +49 (0) 6722 9443955  
Fax: +49 (0) 6722 9443956  
Mobil: +49 (0) 163 6365191  
E-Mail: [info@dertempel.de](mailto:info@dertempel.de)  
Web: [www.dertempel.de](http://www.dertempel.de)



# INTERVIEW

Mit Sifu Michael Mehle

Von Kleber Battaglia



## der tempel der alten künste

„In der Ruhe liegt die Kraft“

April 2020

Michael Mehle

### Ein struktureller Ansatz für die Kunst

von Kleber Battaglia

Er begann seine Kampfkunst-Reise im Alter von 7 Jahren mit Judo, dann trainierte er Boxen, Muay Thai Boran und Hap Ki Do. Später arbeitete er als Türsteher in einer Diskothek und als Bodyguard, wobei er ziemlich viel praktische Erfahrung im Straßenkampf sammelte. Dann verliebte er sich in das Wing Chun und unterrichtet seit 2011 das Gary Lam Wing Chun-System.

#### Können Sie uns mehr über Ihre Herangehensweise an Wing Chun erzählen?

Das Wichtigste sind die Grundlagen, die von Anfang an entwickelt werden müssen und einer kontinuierlichen Weiterentwicklung bedürfen. Das Leitprinzip ist hier: „Vom Groben zum Feinen, vom Großen zum Kleinen“.

Wesentliche Attribute sind **Struktur**, diese gibt uns eine gute und feste Haltung, damit wir unsere Balance halten und effizient handeln können, sowie **Timing**, welches notwendig ist, um das Richtige zur richtigen Zeit zu tun.

#### Mein Sifu sagt:

1. das Richtige zur richtigen Zeit = perfekt;
2. Das Richtige zur falschen Zeit = unglücklich;
3. Das Falsche zur richtigen Zeit = Glück;
4. Das Falsche zur falschen Zeit = dumm.

**Geschwindigkeit** erlaubt es uns, Verwirrung und Überraschung zu verursachen.

**Rhythmus** ist notwendig, um sich anzupassen, den Takt zu brechen, Verwirrung zu stiften und den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die **Zusammenarbeit** der Gliedmaßen und Gelenke ist notwendig, um Übergänge und Veränderungen einzuleiten, sich sofort an jede Situation anzupassen und folgende Aktionen (Back-ups) anzuwenden.

**Innere Kraft** erzeugt explosive Energie, die äußerst gefährliche Angriffe ermöglicht. Der Drachenpfahl (Langstock) ist ein hervorragendes Werkzeug, um diese Energie zu erzeugen und aufzubauen.

Ohne **Selbstvertrauen** wird jeder realistische Kampf mit einer Niederlage enden. Es gibt keinen Raum für Zweifel, und wenn man sich fragt, ob die Dinge, die man gelernt hat, funktionieren werden, wird man verlieren. Man muss solche Gedanken unterbinden.

Eine richtige Einstellung und innere Haltung ist eine Grundvoraussetzung für eine ernsthafte Kampf- oder Selbstverteidigungssituation. Ansonsten würde ich empfehlen, so schnell wie möglich zu gehen und einen großen Abstand zu halten. In diesem Fall ist ein Kampf, den Sie vermieden haben, ein Kampf, den Sie gewonnen haben.



## der tempel der alten künste

### Können Sie tiefer in das Konzept der Struktur eindringen?

Ohne Struktur werden die Dinge einfach nicht richtig funktionieren, weder im Wing Chun noch in einer anderen Kampfkunst. Eine gute Struktur wird uns einen großen und sicheren Stand und einen großen Vorteil im Gleichgewicht geben. Das bedeutet konzentrierte Bewegungen auf einer sicheren Basis, schnelle Anpassungsfähigkeit und gutes Vertrauen.

Struktur bedeutet Harmonie von oben und unten (Yin & Yang), was die einzige Möglichkeit bietet, die notwendige Kraft zu ziehen und in den Boden umzuleiten. Struktur ist auch erforderlich, um den „gebeugten Bogen“ explosionsartig durch den Fuß, das Bein, den Arm oder die Hand zu lösen. Stellen Sie sich einen Bogenschützen oder Pistolenschützen vor, der keine richtige Struktur hat, d.h. keine Körperspannung; seine Treffsicherheit wäre gering.

Dasselbe gilt für Wing Chun oder jede andere Kampfkunst oder Sportart. Wenn Sie keine gesunde Struktur haben, können Sie kein gutes und funktionelles Ergebnis erzielen.

Die Kontrolle Ihres Atems (Qi Gong) in Kombination mit Struktur und synchronisierten Bewegungen wird ein großartiges Ergebnis in Bezug auf Timing, Rhythmus, Geschwindigkeit und Kooperation erzielen. All dies wird von Kontrolle und Gefühl begleitet.

### Was würden Sie als die wesentlichen Kernpunkte des Wing Chun betrachten?

Konzentration und sofortige Lösung des Problems. Direkt auf den Punkt! Das Wing Chun-System ist direkt und logisch aufgebaut, ohne phantasievolle Bewegungen.

Der wesentliche Punkt ist, die Position des Gegners einzunehmen. Wir müssen die Mathematik in Form von Geometrie (Struktur) und Physik (um Kräfte zu nutzen und umzuleiten) anwenden. Sobald der Kontakt hergestellt ist, übernimmt Ihr Körper die Kontrolle, während die visuellen Aspekte von untergeordneter Bedeutung sind. Was jetzt gebraucht wird, ist Gefühl und eine schnelle Anpassung an die jeweilige Situation und Bewegung.

Chi Sau, der Geist und die Seele des Wing Chun, ist eine besondere und einzigartige Methode, dies zu lernen, zu trainieren und zu üben. Es ist wie ein Schachspiel in Höchstgeschwindigkeit. Die wesentlichen Aspekte sind jedoch nicht sichtbar. Gefühl und Sensibilität sind die entscheidenden Faktoren. Folgen Sie der Bewegung - energische Angriffe in die Lücken zu setzen ist ein guter Weg, um Erfolg zu haben.

### Was ist das Wichtigste, was man über den Kampf mit Wing Chun auf der Straße wissen muss?

Kontrolle und die richtige mentale Einstellung! Sie sind die wichtigsten Dinge, auf die man sich konzentrieren muss. Man muss an sich selbst glauben und sich selbst sowie den Gegner kontrollieren. Keine Kontrolle zu haben, bedeutet zu spielen. Das ist sehr riskant. Ihre Gewinnchancen nehmen ohne Kontrolle deutlich ab. Sie steigt wiederum, wenn Sie die Kontrolle erlangen und behalten.



## der tempel der alten künste

Ohne Kontrolle werden Sie leicht Ihr Gleichgewicht verlieren. Ohne Gleichgewicht können Sie sich nicht verteidigen und kämpfen. Eine positive mentale Einstellung ist notwendig, um auf der Straße oder in einem Kampf ohne Regeln zu gewinnen. Sie sollten auch Ihre Gefühle gut kontrollieren, damit Sie in einem Kampf nicht von Angst oder anderen Gefühlen beherrscht werden.

Auch der Zeitpunkt des Adrenalinzuflusses sollte berücksichtigt werden, damit Sie nicht gelähmt werden. Das wäre fatal. Wenn Sie sich einmal für den Kampf oder die Flucht entschieden haben, müssen Sie diesen Weg konsequent, direkt und schnell mit aller Energie verfolgen. Eines kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: **Der erste Treffer zählt!**

### Erzählen Sie uns von der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Sifu?

Meine eigentliche Reise begann, nachdem ich die größte Wing-Chun-Organisation, in der ich mehr als ein Jahrzehnt Mitglied war, verlassen hatte. Es zog mich nach Hongkong, wo ich auch mit Sifu Ip Ching praktizierte, Ip Man's Sohn. Die Wong Shun Leung-Linie wurde mir mehrmals empfohlen, und hier fand ich endlich, was ich suchte.

Nach längerer Suche lernte ich 2011 mein Sifu, Lam Man Hog, alias Sifu Gary Lam, kennen und schätzen. Er ist ein liebenswerter Mensch mit einem großen Herzen und großem Wissen, kombiniert mit viel praktischer Erfahrung im Hinblick auf den Kampf und das Leben im Allgemeinen. Dies war einer der denkwürdigsten Momente in meiner Karriere als Wing-Chun-Lehrer und -Schüler, was ich immer sein werde, da das Lernen erst dann endet, wenn man aufhört zu üben.

Nach so vielen Jahren habe ich endlich meine Wing Chun-Familie gefunden. Kein anderes System und kein anderer Meister hat mich so überzeugt wie mein Sifu. Ich bin so unglaublich glücklich und dankbar, dass sich unsere Wege gekreuzt haben und dass wir eine so herzliche Beziehung haben. Dies kann nicht als selbstverständlich angesehen werden. Auch die Wing Chun Familie in Los Angeles ist eine großartige Gruppe, liebevoll und sehr hilfreich. Vielen Dank für alles!

### Haben Sie Ihre Herangehensweise an Ihr Wing Chun verändert, da Sie älter geworden sind?

Mit der Zeit wurde ich entspannter, und meine Unruhe hat sich gelegt, was darauf zurückzuführen ist, dass ich mich durch den Lehrplan gehetzt habe und schnelle Fortschritte erzielen wollte. Stärke liegt in der Ruhe! Und es ist nicht möglich, Dinge zu erzwingen. Was absolut notwendig ist, ist die ständige Wiederholung und Vertiefung des Fundaments. Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, dass die erste Form die fortgeschrittenste ist. Wie Konfuzius sagt: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Das gibt uns mehr Zeit in einer beschleunigten Welt und ermöglicht uns ein entspanntes Vorankommen.“

Das Wichtigste sind Kontinuität und Konzentration. Wenn Wing Chun das Ziel ist, dann haben wir unser Ziel erreicht, solange wir üben. Wenn wir mit dem Üben aufhören, verlieren wir unser Ziel.



## der tempel der alten künste

Wie würden Sie sich wünschen, dass sich das Wing Chun in der modernen Welt entwickelt?

Tradition und Formen sollten so bleiben, wie sie ursprünglich waren. Es ist nicht möglich, den Kern zu verändern. Die Prinzipien und Ideen des Systems zeigen uns zusammen mit den Traditionen in den Kuen Kuits den richtigen Weg. Wir könnten jedoch neue Trainingsmethoden entwickeln, Elemente anderer Systeme wie Yoga oder Qi Gong anwenden und sie integrieren, um bessere Fortschritte zu erzielen und unseren Körper und Geist gesund und fit zu halten.

Die Wurzeln und Ursprünge der ältesten Kampfkunst, Kalarippayat, sind auch im Wing Chun zu finden. Die Haltung basiert auf der des Kalarippayat, die viel älter ist. Auch Yoga, bestimmte Arten von Massagen und Atemkontrolle gehören zu den Kampfkünsten. Es ist eine schöne Ergänzung, die ein integriertes Ganzes bildet. Ich denke, dass jeder Lehrer und Praktiker, der sich ernsthaft mit der Materie beschäftigt, einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann. Ich wünsche mir mehr Einheit und Zusammenhalt. Schließlich sind wir alle Wing-Chun-Verrückte und lieben, was wir tun. Nur gemeinsam sind wir stark.

Mehr Informationen:

[www.dertempel.de](http://www.dertempel.de) // [www.tempel.co](http://www.tempel.co) // [www.frankfurtwingchun.com](http://www.frankfurtwingchun.com) // [www.wingchun24.com](http://www.wingchun24.com)

