

# Holzbretter brechen wie Butterkekse

Zentrum Chon Ji zeigt, dass Kampf tatsächlich eine Kunst ist

Von Kaan S. Heck

TUTTLINGEN - In der Wahrnehmung vieler ist der Begriff Kampfkunst ein Widerspruch in sich, eine wortschöpferische Zumutung. Man muss auch kein fundamentaler Pazifist sein, um nachvollziehen zu können, warum Menschen sich weigern, einen gedrehten Fersenkick an die Schläfe des Widersachers als Ausdruck von Schönheit und Eleganz zu empfinden. Ein Besuch beim Tag der offenen Tür im Zentrum Chon Ji hätte aber mit Sicherheit dazu beigetragen, Vorurteile auszuräumen und das ganze Thema aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, besser zu verstehen.

Nach Aussage Wolfgang Dollanskys, der sein Zentrum für fernöstliche Kampfkünste und ganzheitliche Bewegungs- und Körperarbeit bereits vor 25 Jahren gegründet hat, setzt eine fundierte Ausbildung, beispielsweise in seiner Kerndisziplin Tae Kwon Do, sehr viel Engagement, Lernbereitschaft und vor allen Dingen einen langen Atem voraus. Den schwarzen Gürtel bekäme jedenfalls niemand geschenkt. „Wir sprechen hier von einem Zeitraum zwischen fünf und zehn Jahren“, erklärte der erfahrene Trainer dem Publikum während einer spektakulären Vorführung, bei der zentimeterdicke Holzbretter unter dem Druck von Kicks und Handkantenschlägen zu Bruch gingen, als wären es Butterkekse.

## Mentaler Reifungsprozess

Facettenreich sind die Trainingsmethoden. Anspruchsvoll die zu erlernenden Techniken. So dürfte es auch



Gespannt verfolgten die Zuschauer die spektakulären Vorführungen.

FOTO: KAAAN HECK

den skeptischsten Besuchern im Nachhinein nicht mehr allzu schwer gefallen sein, die Bezeichnung Kampfkunst zu akzeptieren und in den eigenen Wortschatz mit aufzunehmen. Denn Tae Kwon Do ist beileibe kein Accessoire für Kneipenschläger und Pausenhof tyrannen, sondern hat, neben der körperlichen Ertüchtigung, vor allem auch einen geistigen, mentalen Reifungsprozess der Schüler zum Ziel.

Seit langem beschränkt sich das Angebot im Zentrum Chon Ji jedoch nicht mehr nur auf Tae Kwon Do. Hinzugekommen sind mit der Zeit andere Disziplinen wie Modern Ar-

nis, eine Variante des philippinischen Stockkampfs, Thai Chi oder Qi Gong, die entweder von Dollansky oder auch zum Teil von ehemaligen Schülern in den Trainingsräumen in der Kronenstraße unterrichtet werden. Und wer es gern ein wenig ruppiger mag, ist bei Krav Maga Defcon sicherlich gut aufgehoben. Dieses israelische Selbstverteidigungssystem ist aber kein offizieller Teil des Chon Ji, sondern wird unabhängig von KMD Instruktor Ralf Uhl angeboten. Dennoch war während der Öffnung anlässlich des 25-jährigen Bestehens auch Platz für eine Vorführung in dieser Disziplin.

Neben seiner Tätigkeit im Kampfkunst-Bereich ist Dollansky unter anderem ausgebildeter Heilpraktiker und Antiaggressionstrainer. Er unterstützt soziale Einrichtungen wie Mutpol mit Coachings und Kursangeboten für Jugendliche, arbeitet als Traumaberater und Supervisor und führt stets einen vollgepackten Terminkalender mit sich. Wenn man sich mit ihm unterhält, wirkt der groß gewachsene Mann mit den langen, graumelierten Haaren trotzdem stets gelassen und entspannt. Und wer einmal mitgemacht hat bei Thai Chi, Qi Gong und Co., der merkt sehr schnell, woran das liegen könnte.