



Selbstverteidigung ist eine Frage der Technik: Wenn Uwe Rettstatt (39) von jemandem angegriffen wird, der ihn zum Beispiel würgen will, kann er sich ohne Probleme wehren – dank des Kung-Fu-Stils „Wing Tsun“, den er seit dem Jahr 2000 trainiert.

## Die hohe Kunst des Kung-Fu

Selbstverteidigungslehrer Uwe Rettstatt (39) aus Endersbach schwört seit Jahren auf die chinesische Kampftechnik

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
BERND KLOPFER

Weinstadt-Endersbach.

**Niemals als Erster angreifen. Niemals unverhältnismäßig reagieren.** Uwe Rettstatt hat seine Prinzipien – und bringt seine Kung-Fu-Kenntnisse nicht jedem bei. „Da habe ich auch Verantwortung.“ Er selbst lässt sich regelmäßig von einem Meister in Ulm trainieren – getreu dem Motto: Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.

„Be water, my friend“ steht neben dem Konterfei von Kung-Fu-Ikone Bruce Lee. Sei wie Wasser, mein Freund. Das Bild hängt im Eingangsbereich von Uwe Rettstatts Selbstverteidigungsschule, in dem auch ein Mini-Buddha und eine kleine Kung-Fu-Holzpuppe zu sehen sind. Für Uwe Rettstatt, der schon als Junge gerne Bruce-Lee-Filme gesehen hat, ist dieses Motto der Kampfkunst-Legende mehr als nur irgendein schlauer Spruch. Für den 39-

Jährigen ist es der Schlüssel, um auch gegen vermeintlich stärkere Angreifer bestehen zu können. Denn wer wie Wasser ist, geht den Weg des geringsten Widerstands. „Wenn man Kraft gegen Kraft arbeitet, gewinnt immer der Stärkere – und das ist langweilig.“

Uwe Rettstatt hat vor Kung-Fu auch andere Sportarten ausprobiert. Im Alter von 14 bis 17 Jahren ging der gebürtige Remstaler zum Kickboxen, hörte dann aber auf, weil er einfach die Lust verlor. „Die ganze Zeit was auf den Kopf kriegen, diese Art zu kämpfen hat mir nicht gefallen.“ Danach pilgerte er in ein Fitnessstudio, trainierte seine Muskeln. Mit 25 suchte der gelernte Industriemechaniker neben seinem Hauptberuf noch einen weiteren Job – und begann als Türsteher für eine Security-Firma. In dem Gewerbe muss natürlich jeder damit rechnen, plötzlich attackiert zu werden. Sei es mit Messern, Stöcken oder Regenschirmen, je nachdem, was der Angreifer gerade parat hat. Uwe Rettstatt brauchte also eine Kampfsportart, die ihm in seinem Nebenjob als Türsteher was bringt – und so kam er zum Stuttgarter Sifu-Meister Niko Chatzilascaris, der ihm den Kung-Fu-Stil „Wing Tsun“ beibrachte.

Sifu bedeutet so viel wie „väterlicher Lehrer“. Kung-Fu, sagt Uwe Rettstatt, sei nämlich in gewisser Weise wie eine Familie. Drei- bis fünfmal in der Woche trainierte Uwe Rettstatt bei seinem Sifu-Meister, immer jeweils eineinhalb Stunden – und das einige Jahre lang. Das erforderte Disziplin – aber es tat Uwe Rettstatt gut. „Das überträgt sich ins normale Leben.“ Er entwickelte mehr Biss – und das zahlte sich aus: Heute hat Uwe Rettstatt eine gute Arbeit bei Porsche, seine eigene Kung-Fu-Schule in Endersbach, ist glücklich verheiratet und hat eine Tochter. Ehefrau Jessica Rettstatt, die in seiner Schule ebenfalls unterrichtet, hat er allerdings nicht beim Kung-Fu kennengelernt. „Das denken aber die meisten“, sagt er und lacht.

### Training in der Gruppe wichtiger als Wettkämpfe

Wettkämpfe haben den 39-Jährigen bislang kaum gereizt. „Mir ist es wichtig, in einer harmonischen Gruppe zusammen zu trainieren.“ Ihn stört es auch, wenn Kung-Fu-Meister so tun, als ob sie die Größten wären. „Dass es das Beste gibt, glaube ich nicht.“ Uwe Rettstatt ist nach wie vor neugierig auf die Kampfstile anderer, sieht sich auch als Schulleiter immer noch als Lernender. Ein bis zweimal im Monat fährt er deshalb von

Endersbach nach Ulm und lässt sich von Sifu-Meister Jörg Weidner trainieren. „Ich bin schon immer weite Wege gefahren, um gewisse Leute zu treffen.“

Nach China, in das Ursprungsland des Kung-Fu, ist Uwe Rettstatt allerdings noch nie gereist. Er weiß allerdings von einer Bekannten, dass selbst im berühmten Shaolin-Kloster nichts mehr so ist wie früher. „Das ist alles recht kommerziell geworden.“ In Uwe Rettstatts Schule müssen Kinder, Jugendliche und Erwachsene natürlich auch was bezahlen – aber der 39-Jährige legt Wert darauf, nicht jedem Kung-Fu beizubringen. „Ich habe auch schon Leute nicht aufgenommen.“ Er guckt sich laut eigener Aussage seine künftigen Schüler in drei, vier Trainings genau an. Und wenn er merkt, dass ein Anwärter charakterlich nicht geeignet ist, muss er wieder gehen. Denn Kung-Fu ist in gewisser Weise eine

Waffe, die Menschen mit schlechten Absichten auch gegen Schwächeren einsetzen können.

Bei der Selbstverteidigung sind in der Kampfsportart Schläge erlaubt, die dem Angreifer enorm wehtun. „Der, der dich auf der Straße angreift, der kennt auch keine Regeln.“ Das heißt aber nicht, dass derjenige, der sich wehrt, alles darf. Hier gilt der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit. „Wenn mich ein Betrunkenen angreift, würde ich ihn nicht gleich mit Faustschlägen malträtiere.“ Uwe Rettstatt würde stattdessen versuchen, den Betrunkenen zu fixieren. Von Heldenataten rät er ebenfalls ab: Gegen Täter mit Schusswaffen hätte ein Kung-Fu-Meister allenfalls eine Chance, wenn der Angreifer direkt vor ihm steht – aber das ist unwahrscheinlich. „Da kann man noch so lange trainieren – eine Kugel ist immer schneller.“



Im Nahkampf haben Gegner von Uwe Rettstatt schlechte Karten – auch wenn sie ihn mit einem Messer angreifen. Lebensmüde ist der Endersbacher aber nicht: Bei der Bedrohung durch eine Schusswaffe aus einer gewissen Distanz ist auch ein Kung-Fu-Experte machtlos.