

# Sonntags-Talk



## Zur Person

**Name:** Mario Janisch **Geboren:** 13. Juni 1967  
**Beruf:** Kampfkunstlehrer Wing Tsun Vorarlberg  
**Wohnort:** Langen bei Bregenz  
**Titel:** Sifu, 8. Meistergrad Wing Tsun, 3. Lehrergrad Escrima (Philippinischer Stockkampf)

# „Als Türsteher konnte ich nicht immer der nette Mario sein“



Mario Janisch (50), Opal Türsteher-Legende und Wing Tsun Sifu mit dem achten Meistergrad, im W&W Sonntags-Talk.



**MARTIN BEGLE**  
martin.begle@wannundwo.at

**WANN & WO:** *Wie bist du zum Wing Tsun gekommen?*

**Mario Janisch:** Begonnen habe ich damals als Fünfjähriger mit Judo, bin dann über Karate, Taekwondo und Boxen schließlich bei Kung-Fu gelandet.

**WANN & WO:** *Was fasziniert dich so an Kampfkunst?*

**Mario Janisch:** Seinen Körper vollkommen zu beherrschen. Immer bei sich zu sein, Achtsamkeit, ständiges Bewusstsein. Im Hintergrund

steht natürlich auch, sich verteidigen zu können. Wir lernen den Körper immer wieder aufs Neue kennen und seine Grenzen auszuloten. Ich bin jetzt 50 und fühle mich wie 25, vor allem körperlich. Das liegt daran, dass ich täglich zwischen fünf und sieben Stunden trainiere. Kung-Fu bedeutet, Meister von einer Sache sein. Toll ist auch, dass man ein Leben lang Schüler sein darf. Ich möchte mich immer weiter entwickeln.

**WANN & WO:** *Wie meinst du das?*

**Mario Janisch:** Wenn man sich selbst als Meister sieht, gibt es keinen mehr, der einen weiterbringt. Ich bin 36 Jahre bei der EWTO (Europäische Wing Tsun Organisation) und das ist eine tolle Gemeinschaft. Treue, Loyalität – sich selbst, aber auch anderen gegenüber – sind ein weiterer Aspekt, der Kung-Fu ausmacht. Sifu heißt „väterlicher Lehrer“. Das bedeutet,

für jeden Schüler da zu sein, ihn im Leben zu begleiten, auf seine Probleme einzugehen – nicht nur im Training, sondern auch privat. Das ist eine schöne Aufgabe, wo auch der gesundheitliche Aspekt, ChiKung, das bei uns traditionelles chinesisches Wissen und Bewegungslehre moderner Medizin verbindet, eine große Rolle spielt.

**WANN & WO:** *Das „Schlagen“ ist also nicht wichtig?*

**Mario Janisch:** Das ist völlig sekundär. Für mich war es am Anfang natürlich so: Da gab es Bruce Lee, Chuck Norris, Muhammad Ali, ganz viele Menschen, zu denen ich aufgeschaut habe. Mit 15 Jahren habe ich nicht daran gedacht, dass ich hier in Vorarlberg ein kleines Imperium aufbaue. Aber das habe ich – ich bin seit über 20 Jahren selbständig. Das ist mein Leben, ich liebe es! Darum fühle ich mich so gut.

**WANN & WO:** *Du bist als Trainer und auch als Schüler viel unterwegs. Warst du auch eine Weile in Asien?*

**Mario Janisch:** In Asien war ich nie. Unser Sifu, der ein Schüler von Yip Man war, ist mehrmals im Jahr zu uns gekommen. Ich war aber in Thailand, wo ich auch mal an einer Kampfveranstaltung teilgenommen habe. Ich wollte herausfinden, was Wing Tsun gegen Muay Thai ausrichten kann. Nach zwei Auswahlkämpfen durfte ich den Champion herausfordern – und habe ihn in der zweiten Runde k.o. geschlagen.

**WANN & WO:** *Bist du jemand, der immer nach Neuem sucht?*

**Mario Janisch:** Im Wing Tsun braucht man körperlich und auch im Kopf eine irrsinnige Flexibilität. Was heute für mich gut ist, werfe ich morgen über Bord. Ich halte an nichts fest und darum belastet