



Eine Frage der Inneren Ruhe: Novize Shi Xiao Feng (rechts) und sein Trainingspartner Shi Heng Zuan üben die traditionelle Kampfkunst der Shaolin.

Foto: Peter Sautler

Mit dem Chi zum Bruchtest

Den einzigen Shaolin-Tempel Europas, in dem Kampfmönche ausgebildet werden, findet man in der Pfalz. Ein Besuch im Kloster.

Von Julia Roebke

KAISERSLAUTERN, im Juli. Mönche mit kahrlasiertem Kopf und in traditioneller Robe, nein, die vermutet man nun wirklich nicht in dem alten Haus an einer vielbefahrenen Straße mitten in Kaiserslautern. Dabei befindet sich hinter diesen Mauern der einzige Shaolin-Tempel Europas, der Kampfmönche auch ausbilden darf. „Es ist eine unglaublich harte Schule“, sagt der Leiter des Tempels, der buddhistische Abt Shi Heng Zong. Denn wer Kampfmönch werden möchte, muss nicht nur die verschiedenen Techniken des Shaolin Kung Fu perfekt beherrschen, sondern wird auch über mehrere Jahre in Buddhismus, Taoismus, traditioneller chinesischer Medizin und vielem mehr unterrichtet.

Gekleidet in ein braunes Alltagsgewand für Mönche, führt der Abt durch das mit traditionellen Waffen und Buddha-Statuen geschmückte Haus. Der herbe Duft von verblühenden Räucherstäbchen liegt in der Luft. Im Erdgeschoss befinden sich Konferenz- und Gebetsraum und ein weltlich ausgestattetes Büro, in den zwei weiteren Stockwerken liegen die Schlafräume der Mönche. „Es leben sieben Ordensmitglieder gemeinsam hier“, sagt der Abt. Unter ihnen auch die zwei Novizen, die in der Ausbildung zum Shaolin-Kampfmönch stehen. Einer von ihnen ist der 19 Jahre alte Shi Xiao Feng. Mit dem Eintritt ins Kloster vor zwei Jahren hat er seinen bürgerlichen Namen Julian gegen einen chinesischen eingetauscht.

„Seit ich acht Jahre alt bin, mache ich Kampfsport, erst Karate, dann Judo und Thai-Boxen“, sagte der durchtrainierte junge Mann mit glattrasiertem Schädel. Im Fernsehen habe er dann Kung-Fu-Filme gesehen und gewusst: „Das will ich lernen.“

Seine Eltern schenken ihm den zweiwöchigen Probeaufenthalt im Kloster zu Weihnachten und zum Geburtstag. „Damals war ich 16 Jahre alt, und das Training war extrem anstrengend. Viel härter noch, als ich es mir vorgestellt hatte.“ Mit 17 Jahren hat er sich dann entschieden, seine Lehre als Graveur an den Nagel gehängt und sich für das Noviziat beworben.

„Es war die absolut richtige Entscheidung für mich“, sagt er beim Training im nahe gelegenen Park. In eine graue Robe gehüllt, die bis zu den Knien reicht, macht er erst ein paar Dehnübungen, bevor er mit geschlossenen Augen die Handflächen vor der Brust aneinanderlegt. Sein Trainingspartner, der 20 Jahre alte Shi Heng Zuan, hält eine mehrere Zentimeter dicke Holzstange in beiden Händen. Dann geht alles ganz schnell: Der Novize Shi Xiao Feng hebt sein rechtes Bein im 90-Grad-Winkel, und Shi Heng Zuan zerschlägt die Holzstange auf dem Oberschenkel. „Wir nennen das den Bruchtest“, sagt Shi Heng Zuan, und Shi Xiao Feng, alias Julian, verzicht keine Miene. „Wenn man das Chi richtig sammelt, tut der Schlag nicht weh“, sagt er. Aber es ist auch eine Sache des Trainings, und das kommt im Kloster nicht zu kurz.

„Gemeinsam stehen wir um 5:30 Uhr

auf“, sagt der Novize. Noch vor dem Frühstück wird drei Stunden trainiert: Dauerlauf, Akrobatik, Tiger Kung Fu, was eben gerade so auf dem Ausbildungsplan steht. Nach dem Frühstück, im Kloster gibt es auch so weltliche Dinge wie Cornflakes, wird gemeinsam ein Gebet gesprochen. Dann folgt Theorieunterricht: chinesische Sprache etwa, Kalligraphie, Geschichte des Buddhismus. Darauf legt Abt Shi Heng Zong wert: „Wir sind keine Kampfkunstschule mit Altarock.“ Die Novizen erhalten die volle Ausbildung zum buddhistischen Mönch.

Mittags wird vegetarisch gekocht – jeder der Ordensmitglieder sei da mal an der Reihe, sagt der Abt. Auch Wäschewaschen und Putzen wird aufgeteilt, wie in einer WG. Nachmittags steht wieder körperliches Training auf dem Plan: Kung Fu, Tai Chi oder Qi Gong. Um 22 Uhr essen die Ordensmitglieder gemeinsam zu Abend, nach der Nachtzeremonie ist um 23.30 Bettruhe. „Wer viel meditiert, braucht wenig Schlaf“, sagt der Abt.

Das harte Fitnessprogramm an sechs Tagen der Woche wird um strenge Verhaltensregeln im Kloster ergänzt: kein Alkohol, kein Sex, kein übermäßiger Luxus. „Harmonie im Kloster ist unser oberstes Gesetz“, sagt der Abt. Wer nicht bereit ist, sich an

die Regeln zu halten, der muss das Kloster verlassen. Von insgesamt vier Novizen hätten daher auch schon zwei dem Orden den Rücken gekehrt. Doch Nachwuchsorgen hat die Gemeinschaft nicht. Jedes Jahr erreichen ihn fast 400 Bewerbungen. Nur die wenigsten könnten jedoch die extremen physischen und psychischen Belastungen aushalten. Auf lange Sicht nimmt der Abt daher an, dass in zwanzig Jahren zwei Kampfmönche bei ihm die Ausbildung abgeschlossen haben werden.

Der streng reglementierte Tagesablauf störe ihn nicht, sagt der Novize Shi Xiao Feng. Und manchmal erhalte er ja auch vom Abt die Erlaubnis, ins Kino zu gehen. Einzig ein Discobesuch ist für Mönchswärter nicht drin. Vom Orden bekommt er ein kleines Taschengeld. „Das reicht aus, viel Zeit, Geld auszugeben, habe ich ja sowieso nicht“, sagt er. Das Kloster selbst finanziert sich über einen angegliederten Verein, der Kampfsportunterricht anbietet.

Wie lange seine Zeit als Novize noch dauern wird, weiß Julian nicht. „Das hängt auch davon ab, wie gut ich bin. Vielleicht noch vier bis fünf Jahre“. Und auch wenn er schon eigene Schüler in Kung Fu unterrichtet, an weltlichen Meisterschaften der Kampfsportart nimmt er nicht teil. „Einen Pokal zu erströben, das ist nicht sehr buddhistisch“, sagt dazu der Abt. Nicht sehr buddhistisch seien auch die Kung-Fu-Shows, mit denen die Shaolin in Deutschland bekannt geworden sind. „Da sind, wenn es hoch kommt, ein bis zwei Alibi-Mönche dabei“, sagt der Abt. Mit dem Glubben des Shaolin-Ordens habe das nicht viel gemein. Der sehe die Kampfkunst als Meditationsform, als Teil der Persönlichkeitsentwicklung.

Diese Wirkung soll auch ein für nächstes Jahr geplanter Klosterausflug zum Ordenshauptstift in China haben. Von Urlaub möchte der Abt in diesem Zusammenhang nicht sprechen: „Urlaub vom Mönchsein, das kann es doch nicht geben.“ Novize Shi Xiao Feng freut sich schon darauf, die großen Kung-Fu-Meister kennenzulernen. Bevor es auf die große Reise geht, nimmt er aber schnell noch mal eine „Klosterfreie Zeit“. „Ich besuche am Wochenende meine Familie in Solingen.“ Die habe sich an sein Leben im Kloster inzwischen gewöhnt, einzig der neue Name gehe der Mutter noch nicht ganz so flüssig über die Lippen.



Buddhistische Gelassenheit: Abt Shi Heng Zong in seinem Kloster