

HINTERGRUND: ZU GAST IM SHAOLIN-TEMPEL KAISERSLAUTERN

Die Kampfkunst der Mönche

Das Schwert mit den handgearbeiteten Gravuren auf Griff und Schneide erweckt Ehrfurcht: Nicht nur, weil es so schwer in der Hand liegt, auch seine Länge von weit über einem Meter macht das Handling nicht gerade einfach. Und damit springt dieser Shaolin-Mönch namens Shi Yan Fei auch noch meterhoch, fürs Foto-Shooting gleich ein Dutzend mal hintereinander? Eine von vielen erstaunlichen Leistungen, mit denen die Kampfmönche des buddhistischen Ordens von Shaolin weltweit für Furore sorgen.

„Ja, ja. Shaolin lässt sich schon gut vermarkten“, nickt der Abt Shi Heng Zong wissend, „leider wird darüber oft vergessen, dass Shaolin keine reine Kampfkunstschule ist, sondern ein buddhistisches

Kloster“. Sich zur Begrüßung mit vor der Brust gefalteten Händen verbeugend, bittet er in ein solches: den einzigen Shaolin-Tempel weit und breit. Der

ist in einem mehrstöckigen Wohnhaus in Kaiserslautern beheimatet, das schon von außen wenig mit der allgemeinen Vorstellung von einem buddhistischen Kloster gemein hat. In der Küche ist es nicht viel anders: Einbauschränke und eine Essecke, auf deren Tisch zwischen Glastassen eine Kanne frisch gebrühten Jasmin-Tees dampft. Nur der liebevoll hergerichtete Tempelraum mit der großen Buddhastatue und den kunstvoll geschmiedeten Shaolin-Schwertern lässt erahnen: dies ist ein „Ableger“ des chinesischen Mutterhauses, das seit seiner Gründung im Jahr 495 n. Chr. in der Provinz Henan beheimatet ist und dort bis heute die als unbesiegbare geltenden Kampfmönche ausbildet.

Die Kampfkunst diene neben der Selbstverteidigung den Mönchen auch als praktisches Mittel zur Selbstkultivierung und um Dinge wie Disziplin und Achtsamkeit zu erlernen, erörtert Shi Heng Zong weiter. Die enge Verbindung von Kampfkunst und Religion, dem Chan- (=Zen-)Buddhismus, habe überdies einen historischen Hintergrund. „Das chinesische



Beherrscht schwere Sprünge mit Leichtigkeit: Mönch Shi Yan Fei.

Kloster lag in den Bergen, weit weg von der staatlichen Gewalt, und war stets von räuberischen Übergriffen bedroht. Da lag es nahe, zur eigenen Verteidigung Kampfkunst zu erlernen und weiterzugeben.“

Die Ausbildung blieb Jahrhunderte lang den Mönchen in China vorbehalten. Erst vor wenigen Jahren erlaubte der weltoffene oberste „Ehrwürdige Abt des Shaolin Tempels“ Shi Yong Xin auf Drängen vieler Auswärtiger, dass Tempel im Ausland gegründet werden dürfen – so zum Beispiel in Kaiserslautern. Der Pfälzer Tempel ist nach Aussage seines Vorstehers europaweit sogar der einzige, der Novizen ausbilden darf; zur Zeit werden zwei beherbergt. „Der Shaolin-Nachwuchs soll von den Einflüssen der großen Metropolen ferngehalten werden. Andererseits müssen sich die Tempel aber selbst finanzieren, so dass wir auf unsere offene Kursarbeit angewiesen sind, was sich auf dem Dorf schwieriger gestaltet“, begründet Shi Heng Zong die Standortwahl. In Kaiserslautern, wo der Abt übrigens 1966 auch geboren wurde,

läuft die richtig gut: Rund 200 Männer, Frauen und Kinder aller möglichen Nationalitäten und Religionen lassen sich hier von den Shaolin-Meistern – darunter auch Shi Yan Fei – in Qi Gong, Tai Chi oder Kung Fu unterrichten.

Ein Hauptaugenmerk liege dabei immer auf meditativen Elementen. „So geht im Training mit der körperlichen auch immer eine geistige Weiterentwicklung einher“, erörtert Shi Heng Zong. Als weitere Hauptunterschiede zu anderen Kampfsport-Angeboten in Studios, Clubs und Vereinen nennt der buddhistische Lehrmeister die Qualifikation der Lehrer und die etwas strengere Etikette, die Respekt, Achtsamkeit und Toleranz im Umgang miteinander fordere. „Als Strafe für ungebührliches Verhalten sind da auch schonmal ein paar Liegestützen drin“, lacht der Mönch. Womit wir wieder beim Ausgangspunkt wären: Wer die Strafübungen nämlich oft genug macht, wird sich mit Sicherheit bald leichter damit tun, das riesige Schwert in der Waagerechten zu halten. Der Rest kommt dann später... | Gisela Huwig



Der Chef: Abt Shi Heng Zong.



Im Tempelraum: die beiden Novizen bei der Meditation. | Fotos: frei

SHAOLIN-TERMINE

Tai Chi-, Qi Gong-, Yoga- und Kung Fu-Kurse in Theorie und Praxis (in der Burgherrnhalle in Hohenecken)

Seminare „Shaolin Kung Fu – Chin Na“: 29.1., 13-18 Uhr/30.1., 11-16 Uhr.

„Frauenselbstverteidigung“: 26.2., 15-19 Uhr, 27.2., 11.30-16.30 Uhr.

Für Kinder: „Verhalten in bedrohlichen Situationen“: 26.2. und 15.10., jeweils ab 13 Uhr, Gruppen für 6-9-Jährige und 10-13-Jährige.

„Shaolin Kung Fu – Speerform“: 19.3., 13-18 Uhr/20.3., 11-16 Uhr. **Wochenendseminar „Yi Jin Jing-Qi Gong“:** 7.5., 11-16 Uhr/8.5., 10-14.30 Uhr.

„Tai Chi Chuan – Chen Stil“: 25.6., 14-18 Uhr/26.6., 11-16 Uhr.

„Shaolin Kung Fu – Affen-Langstock Form“: 24.9., 10-17 Uhr/25.9. 10-16 Uhr.

„Tai Chi für Anfänger“: 29.10., 14-18 Uhr/30.10., 11-16 Uhr

„Tai Chi – Theorie I“: 12.11., 15 Uhr.

„Tiger Kung Fu“: 26.11., 11-18 Uhr/27.11., 10-16 Uhr.

Buddhistische Feste und Veranstaltungen (Teilnahme nur auf Anmeldung; Veranstaltungsort bei Anmeldung zu erfragen):

Chinesisches Neujahrsfest mit Buddhistischer Zeremonie und rituellem Eintritt in die Glaubensgemeinschaft: 12.2.

Buddhas Geburtstag – Feier mit großer buddhistischer Zeremonie, Chinesisches Festessen: 15.5.

Seminarreihe „Chinesische Philosophie“ zu den Themen Buddhismus, Taoismus, Konfuzianismus und Allgemeine Philosophie; nächster Termin: 12.3., 14-20 Uhr. Die Seminare sind einzeln oder als komplette Reihe buchbar.

Chinesische Teezeremonie, 3.7., **Ullambanafest** („Buddhistischer Muttertag“): 20.8.

Mondfest: 18.9./Mitte-Herbstfest 19.9. mit Zeremonie und Chinesischem Festessen **Tagesseminar „Chan (Zen)-Meditation“**, 11.12.

Weitere Infos unter: 0631 891821, www.shaolin-orden.de