

# Shaolinmönch fordert Disziplin

Abt des Buddhistischen Ordens unterrichtet in Wetzlar

VON ULI GEIS

Wetzlar. Shi Heng Zong lächelt, während er sich mit beiden Händen demonstrativ über seinen Bauch streicht. „Nein, ich bin kein Kampfmönch“, sagt er, als müsse die Geste noch kommentiert werden. Der 42-jährige ist Abt des Buddhistischen Ordens von Shaolin mit Sitz in Kaiserslautern und dort, wie er sagt, „eher das Mädchen für alles“. Von seiner Kunst und fernöstlichen Philosophie konnten am Wochenende Schüler und interessierte Wetzlarer im Asia Fitness-Center im Hausertor profitieren.

In dem Kloster in Kaiserslautern, das seit 25 Jahren besteht, leben neben ihm und vier weiteren Mönchen Shi Heng Zwang und Shi Heng Yi. Die beiden gebürtigen Chinesen sind Meister und das, was ihr Abt Kampfmönche nennt.

■ Neben physischer auch meditative Seite des Kampfsports kennen lernen

Während am Samstag die Simulation verschiedener Kampftechniken, das so genannte Figurenlaufen oder Ji Ti Quan, auf dem Programm stand, ging es am Sonntag schon herzhafter zur Sache, als die Auseinandersetzung Mann gegen Mann geprobt wurde. Dabei ist es nicht Ziel der Mönche, Gewalt als ein Mittel der Auseinandersetzung zu propagieren. Die Philosophie, die hinter den Vorführungen der Shaolin steckt, heißt: „Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen.“

Vor allem am Samstag war



„Kämpfen lernen, um nicht kämpfen zu müssen.“ Mönch Shi Heng Zwang (links) zeigt in Wetzlar, wie es funktioniert. (Foto: Geis)

von den Teilnehmern hohe Konzentration gefordert. Denn Ziel der Arbeit in einer rund 20-köpfigen Gruppe war es, am Ende alle Übungen synchron zu demonstrieren. „Die Form sieht immer gleich aus“, erläuterte Shi Heng Zong, während seine beiden Meister die überwiegend jungen Wetzlarer die richtige Körperhaltung und die Ebenmäßigkeit der Bewegung lehrten. Bei ihren Schülern stießen sie auf offene Ohren und ein hohes Maß an Bereitschaft, Neues zu lernen, wie Shi Heng Zwang und Shi Heng

Yi bestätigten. „Das ist eine sehr disziplinierte Truppe“, attestierte Shi Heng Yi seinen Schülern. Das sei auch nötig, wenn die Koordination der verschiedenen Formen „mit Geschwindigkeit und Power“ gelingen solle.

Dazu brauche es eben viel Disziplin. Eine Eigenschaft, die die Mönche des Ordens selbst Tag für Tag leben müssen. Ihr Rhythmus wird vom frühen Morgen bis zum späten Abend von immer wiederkehrenden Regularien bestimmt. Vor allem die Mönche, die neben ih-

rem Leben im Kloster auch noch einem Studium nachgingen, müssten sehr diszipliniert sein, erklärt der Abt. „Wir leben in der Welt“, sagt er, um zu verdeutlichen, dass hinter den Klostermauern keine Abschotung stattfindet.

Zwar gebe es auch bei den Shaolin einen Zölibat. Der sei aber kein ewiges Gelübde. „Wenn sich einer unserer Mönche verliebt, kann er ohne Probleme aus dem Kloster ausscheiden“, erklärt Shi Heng Zong. Buddha habe gesagt, dass das Kloster ein Weg zur Er-

leuchtung sei, aber nicht der einzige. „Wir wollen nicht die Lebenswirklichkeit der Menschen verlieren.“

Kai Gebhardt, selbst Meister und Geschäftsführer des Asia Fitness-Centers, hatte die Shaolin nach einem Besuch in Kaiserslautern zum Seminar eingeladen, um seinen Schülern nicht nur die physische, sondern auch die meditative Seite der fernöstlichen Kampfkunst zu demonstrieren. „Es ist ein Unterschied, ob man die Shaolin auf der Bühne sieht oder sie zum Anfassen erlebt.“