



Der chinesische Traum

Text: Martina Kix

Fotos: Adam Dean / Panos Pictures

Unsere Autorin treibt keinen Sport, und es fehlt ihr an Disziplin. Können ihr die Lehrmeister der härtesten Kung-Fu-Schule Chinas helfen?



Die Schule Shaolin Tagou in Dengfeng ist ein Ort der Superlative: 35 000 Schüler, 600 Klassenräume.

Wer unbesiegbar werden will, muss früh aufstehen. Um 5.40 Uhr heult eine Sirene über den geschwungenen Dächern der Kung-Fu-Schule Shaolin Tagou im Südosten Chinas. Für einen winzigen Moment hoffe ich auf einen falschen Feueralarm. Doch ich weiß, hier ist die Sirene der Wecker, ohne Schlummertaste. Ich muss raus aus den Laken. Jetzt. Sofort. Für Kaffee, Dusche, Make-up und andere zivilisatorische Errungenschaften bleibt keine Zeit, denn mein Kung-Fu-Unterricht beginnt.

Rote Jacke, schwarze Trainingshose, weiße Stoffschuhe: In meiner Schuluniform stehe ich auf dem Schulhof und warte auf meinen Lehrmeister Jia Shen. Am Himmel strahlt der Mond. Ich sehe Sterne und die Silhouette des nahen Bergs Song Shan. Es riecht nach Grünzeug und Tau. Eine Trainingsgruppe läuft an mir vorbei. Die Schüler brüllen: »Rechts, links, rechts, links.« Ich hingegen friere und bin müde. Normalerweise bin ich nur so früh wach, wenn ich betrunken aus einem Club stolpere.

Eine Woche lang besuche ich zusammen mit beinahe 35 000 Kampfsport-Azubis die Schule Shaolin Tagou in Dengfeng in der Provinz Henan. Tagou gilt als größte und härteste Kung-Fu-Akademie der Welt. Manche Schüler sind freiwillig da, weil sie Shaolin-Kämpfer

im Fernsehen gesehen haben, die Holzstücke zerschlagen und Nadeln durch Glasscheiben werfen. Andere werden von ihren Eltern nach Dengfeng geschickt, damit sie lernen, Regeln einzuhalten und still zu sein, damit sie leistungsfähiger werden und später bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben. Ich möchte hier herausfinden, ob man seinen Willen und seine Disziplin trainieren kann wie den Bizeps.

Als der Stundenplan ein paar Wochen vor der Reise in meinem E-Mail-Posteingang landete, bekam ich Angst. Jeden Tag: sieben Stunden Training und ein paar kurze Essenspausen. Wie sollte ich das nur überleben?

Ich rauche knapp eine Schachtel Zigaretten am Tag, trinke gern am Abend ein Bier und spreche von Leistungssport, wenn ich mit dem Rad zehn Minuten ins Büro fahre. Pünktlich komme ich dort trotzdem nur selten an. Auch Freunde lasse ich gerne mal zwanzig Minuten warten. Die mangelnde Fitness und Disziplin nervt nicht nur die Menschen um mich herum, die nervt vor allem mich selbst. Wird mir Meister Jia Shen helfen, das zu ändern?

Wer sich selbst besiegen will, muss erst einmal rennen können. Zur Begrüßung spricht Jia Shen keine netten Worte, sondern schickt meine Mitschüler und mich erst einmal laufen.

Zwanzig Minuten rennen wir vom Schulgebäude zum Shaolin-Kloster, dessen Hof in den Morgenstunden für vier unterschiedliche Kung-Fu-Schulen zum Sportplatz wird. Ich schwitze, hechele, fluche. Endlich erreichen wir unser Ziel, das rostbraune Eingangstor des Klosters, und stellen uns in Reih und Glied auf. Der Nebel lichtet sich, die goldenen Schriftzeichen auf dem Dach funkeln im Licht eines neuen Tages. Ein mythischer Ort – ich fühle mich jedoch überhaupt nicht erleuchtet, stattdessen wird mir schwarz vor Augen, ich muss mich setzen.

Die Fäuste meiner Mitschüler schnellen nach vorne, Füße zertreten die Luft. Dabei sind ihre Gesichter ganz ruhig, die Anstrengung ist ihnen nicht anzusehen. »Kung-Fu«, sagt Jia Shen, »vereint präzise Übungen, körperliche Stärke und absolute Konzentration.« Der Lehrsatz ist vermutlich wahr, aber gerade hilft er mir auch nicht weiter. Ständig müssen meine Mitschüler auf mich warten, beim Laufen, beim Dehnen, bei den Kampfübungen. Ob sie wohl Witze über mich reißen? Als ich meinen Lehrmeister frage, ob alle Neuen am ersten Tag versagen, antwortet er mit ruhiger Stimme: »Deine Mitschüler sind schon länger dabei. Gib dir Zeit!« Später lerne ich, dass es zu den

Kung-Fu-Lehrer müssen brutal sein, sonst wäre man fast enttäuscht.





Die Tagou-Schule wurde 1978 gegründet. In zwei Jahren soll sie in einen Neubau umziehen.

Grundregeln der Schule gehört, Schwächere nicht zu verurteilen, sondern ihnen zu helfen. Puh! Glück gehabt. Irgendwann sind die sieben Stunden Training vorbei. An den ersten Abend habe ich keine Erinnerung mehr.

Ich wohne im Haus für internationale Studenten. Im Trainingsraum in der zweiten Etage treffen Welten aufeinander: Aus dem linken Fenster blicke ich auf die ehrwürdigen Spitzen des Shaolin-Klosters, in dem Mönche vor rund 1500 Jahren die ersten Kampfübungen vollführten. Bis zu seiner Hochphase im 17. Jahrhundert trainierten im Kloster an die 3000 Mönche Kung-Fu. Aus dem rechten Fenster blicke ich auf Baumaschinen, tiefe Erdlöcher und den Grundriss neuer Schulgebäude. In zwei Jahren soll die Tagou-Schule dorthin umziehen, die alten Wohnheime werden abgerissen. China, das kann man in Dengfeng erfahren, lebt die Gegensätze. Vergangenheit und Zukunft, Tradition und Moderne, linkes Fenster und rechtes Fenster. In den Großstädten blitzen die Fassaden der Wolkenkratzer, gleichzeitig sind Kung-Fu-Filme über das alte China weiterhin populär. Die Kampfkunst steht auch für Werte wie Ausdauer, Disziplin und Präzision, mit ➤



He Lui, 19, in seinem Zimmer, das er mit zwanzig Mitschülern teilt. Er war als Kind so beeindruckt von Kung-Fu-Filmen, dass er die Kunst selbst erlernen musste. Er sagt: »Die ersten zwei Monate hier sind die schlimmsten.«



Kung-Fu, sagt Jia Shen, ist Präzision, Kraft, Konzentration. Unsere Autorin scheitert, die Jungs nicht.









12 Uhr mittags in China: Zeit, um möglichst viel in einer der vier Kantinen zu essen.



Jiaqi Jiang, 19, hat bereits zwei Goldmedaillen im Kickboxen gewonnen. Ihre Eltern wollten zunächst verhindern, dass sie Kung-Fu lernt, weil sich das für Mädchen nicht gehöre. Mittlerweile sind sie stolz auf ihre Tochter.

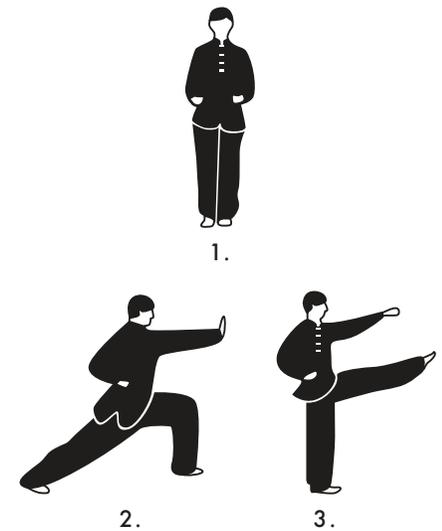
denen China auf dem Weltmarkt erfolgreich ist. 2008 traten Tagou-Schüler sogar bei der Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele vor einem Milliardenpublikum auf. Bayern ist stolz auf das Motto »Laptop und Lederhose«. In China könnte es »Kung-Fu und Kapitalismus« heißen.

Ein leichter Herbstwind weht durch die offenen Fenster und vertreibt den Schweißgeruch. Neben den türkisfarbenen Samtmatten und den goldenen Säulen liegen Boxhandschuhe auf dem Boden, ein Sandsack baumelt in der Ecke. In meiner Trainingsgruppe sind ganz verschiedene Typen und Biografien versammelt: Da ist der 24-jährige Sportstudent Li, der Jackie Chan nacheifern will. Und da ist Long, fünfzehn Jahre, der eigentlich mit seiner Familie in Barcelona lebt. Sein Gesicht ist von Aknepusteln übersät und ihm wächst ein leichter Flaum. Er spricht kaum und hat schlechte Laune. Wenn der Lehrer gerade nicht in seine Richtung schaut, läuft Long langsamer. Er ist nicht freiwillig hier. Sein Vater, ein Textilexporteur, hat ihn nach Tagou geschickt, damit er das harte, traditionelle Leben kennenlernt. Ein Rückflugticket hat Long noch nicht.

»Ma Bu«, ruft Shen. Ich verstehe erst nicht, wie bitte, was soll ich tun? Dann lerne ich, dass Ma Bu die wichtigste Kung-Fu-Stellung ist – und werde das Wort bald hassen. Diese Basisübung treibt mir die Tränen in die Augen: Oberkörper gerade, Beine mehr als hüftbreit, dann in die Knie gehen, tiefer, immer tiefer, bis die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen, dann die Fäuste über den Hüftknochen ballen, Position halten, halten, halten, bis der Lehrer zufrieden ist (oder man umfällt). Shen vollführt die Bewegung elegant und kraftvoll, wie ein Leopard. Ich hingegen komme nicht einmal ansatzweise weit genug nach unten – und fühle mich plötzlich sehr alt und steif. »Stell dir vor, du sitzt auf dem Gipfel eines Bergs«, sagt Shen und drückt meine Schultern weiter nach unten. Schmerzen schießen durch meine Beine. Dem Meister ist das egal. Mehr als dreißig Mal muss ich die Übung wiederholen. Shen kneift seine Augen zusammen und sagt: »Ich habe Ma Bu über 100 000 Mal durchgeführt. Mach weiter.« Obwohl ich gern aufhören würde, mache ich weiter. Noch mal. Und noch mal. Der Weg sei das Ziel, heißt es. Aber eigentlich geht es darum, die Stoppschilder, die man selbst in Gedanken aufstellt, zu ignorieren.

Jia Shen hat eine akkurate Kurzhaarfrisur, trägt Nike-Sneaker und spricht Englisch, um die Übungen zu erklären. Das ist ein bisschen enttäuschend, weil man sich Kung-Fu-Lehrer ja immer vorstellt wie Pai Mei aus »Kill Bill Vol. 2« – langer weißer Bart, wallende Seidengewänder, verschwurbelte Motivationsrhetorik: »Das Holz sollte deine Hand fürchten, nicht andersherum!« Wenigstens ist Jia Shen streng. Er arbeitet seit elf Jahren hier, hat eine Frau und zwei Kinder und trainiert die internationalen Schüler. Etwa 800 Ausländer sind es pro Jahr. Eine russische Gruppe ist gerade abgereist. Manche Schüler kommen für eine Woche, andere für ein halbes Jahr. Man will dem Alltag entkommen, Grenzen austesten, sein Leben ändern. Shaolin Kung-Fu ist vor allem deshalb eine erfolgreiche globale Marke, weil hier Körper und Geist, Kondition und Konzentration, Fitness und Meditation kombiniert werden. Es gibt Ratgeber-Bestseller (»Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen«) und Führungskräfte-seminare (»Kraft des Denkens – Die Shaolin-Strategie«).

Meine Tage in Tagou laufen so gleichförmig ab, dass ich fast in Trance gerate. Training. Essen. Training. Essen. Das Leben ist wirklich ein bisschen wie im Kloster, meine Kutte ist >



KUNG-FU-ÜBUNGEN

1. Yu Bei – Die erste Stellung bedeutet: Mach dich bereit.
2. Gong Bu Tui Zhang – Das rechte Bein hinten durchstrecken, das Gewicht liegt auf dem linken Bein.
3. Shi Zi Tan Tui – Mit dem linken Bein in die Luft treten, mit der linken Faust boxen. Die rechte Faust beschützt alles zwischen Becken und Rippen.



Die jüngsten Schüler sind vier Jahre alt. Die meisten kommen aber als Jugendliche an die Akademie.



Bevor die Schüler kickboxen lernen, müssen sie alle Kung-Fu-Techniken perfekt beherrschen. Jede Klasse hat zwischen 30 und 45 Schülern.

MITTEN IM REICH DER MITTE

Dieser Weg ist das Ziel: Wie man sich an der legendären Kung-Fu-Schule anmeldet.



Vor der Reise unbedingt ein Visum beantragen (visaforchina.org, 90 Euro). Flüge nach Peking gibt es ab 500 Euro. Danach geht es mit dem Zug nach Zhengzhou (40 Euro). Die Taxifahrt zur Schule in Dengfeng kostet circa 70 Euro. Ansprechpartnerin dort ist Linda Xu. Linda spricht Englisch, ist nett und unter lindaxu216@163.com zu erreichen – ein bisschen Geduld braucht man aber schon.

› eine rote Trainingsjacke. Am Abend habe ich keine Kraft mehr zum Lesen oder Reden. Internet ist ohnehin ausgefallen. Zu Hause würde ich mich für das Trainingspensum mit einem guten Essen oder einem Cocktail in einer Bar belohnen, hier gibt es nicht einmal eine richtige Heizung und aus der Dusche kommt nur kaltes Wasser.

Jeden Abend überschütte ich meine Arme und Beine mit Franzbranntwein – Freunde hat-

ten mit geraten, das würde gegen Muskelkater helfen. Ich schluckte Vitamine, Magnesium, Traubenzucker und Schmerztabletten, weil ich hoffe, dass der Cocktail vorbeugend gegen Schmerzen hilft. Wie es mir wohl gehen würde, wenn ich kein Drogerie-Doping betreiben würde? Ich bekomme natürlich trotzdem blaue Flecken, ich schreie vor Schmerzen und breche zweimal weinend zusammen. Aber: Ich lerne auch neue Techniken: Yu Bei, Ma Bu Chu Quan, Ma Bu Ge Dang ... 31 Schrittmanöver sind es nach einer Woche. Mein Lehrmeister sagt, dass ich sechs Monate Einzeltraining brauchen würde, um mit den anderen Schülern mithalten zu können. Kung-Fu ist ein gefährlicher, kontrollierter Tanz, bei dem man nicht die Hüften schwingt, sondern die Fäuste und Beine. Kung-Fu ist vor allem sehr harte Arbeit.

An meinem letzten Tag beobachte ich eine Gruppe von dreißig Schülern, die auf dem Schulhof Stabkampf trainiert. Synchron wirbeln sie die zwei Meter langen Holzstäbe durch die Luft, als wären es Zahnstocher. Nach der Übung frage ich Yifan, neunzehn Jahre, wie er das geschafft hat. Am Anfang, erzählt er, habe er die Schule gehasst. »Als ich elf Jahre alt war, schickten mich meine Eltern zur Strafe für drei Monate nach Tagou«, sagt er. Das Training gefiel ihm dann aber so gut, dass er nun schon seit acht Jahren hier ist. »Ich war ein anstrengendes Kind und habe meine Eltern sehr genervt«, sagt er. Die Struktur und das tägliche Training haben ihn erzogen. Seine Eltern kommen nur noch selten zu Besuch. Sie können

ihren Sohn ja auch im Fernsehen sehen. Denn Yifan ist Mitglied der Showkampfttruppe und schon in Malaysia, den USA, Frankreich und der Türkei aufgetreten – er lebt den chinesischen Traum. Ich frage ihn, ob er manchmal ans Aufgeben gedacht hat. »In den ersten Wochen geht es dir schlecht«, sagt er, »wenn du immer weitermachst, merkst du, wie gut Kung-Fu für deinen Körper ist.« Yifan klingt ein wenig wie mein alter Sportlehrer, spricht jedoch so ruhig und zufrieden, dass ich ihm glauben möchte.

Ich lerne, dass es beim Thema Disziplin nicht nur ums Zähnezusammenbeißen geht, sondern um innere Ruhe und einen Fokus. In Tagou wird es mir unmöglich gemacht, mich selbst mit WhatsApp-Konversationen und To-do-Listen zu verwirren. Es gibt nur Kung-Fu, und weil es nur Kung-Fu gibt, machen die Leute eben Kung-Fu und leben es und werden immer besser. Das gilt auch für mich. Ein bisschen. Vielleicht stimmt dieser Konfuzius-Kalenderspruch also doch: »Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfangs kleine Steine wegzutragen.« Im einwöchigen Trainingsstraflager in Tagou bin ich natürlich nicht unbesiegt geworden, aber ich habe mehr Sport gemacht als im ganzen vergangenen Jahr und endlich mit dem Rauchen aufgehört.

Am Samstag wache ich auch ohne Sirene um fünf Uhr auf. Heute ist kein Training. Auch Kung-Fu-Kämpfer haben sich ein Wochenende verdient. Obwohl ich das Schulgelände nicht ohne Erlaubnis verlassen darf, schleiche ich mich am Wächter vorbei zum Shaolin-Kloster. Außerhalb der Trainingszeiten erinnert der Ort an einen Freizeitpark. Kung-Fu-Mönche veranstalten Kampfshows für Touristen, Leuchtreklame blinkt, in Büdchen werden Gebetsperlen verkauft. Neben einem lachenden goldenen Buddha treffe ich Chang. Er ist 24 Jahre alt, trägt die Haare kurz rasiert und eine Mönchskutte. Chang hat sich vor fünf Jahren den Shaolin-Mönchen angeschlossen. »Das Training war mir allerdings zu hart«, sagt er. Heute leitet er jeden Morgen um vier die Meditationsübungen. Wenn Kung-Fu selbst für einen echten Shaolin-Mönch zu heftig sein kann, muss ich vielleicht doch kein schlechtes Gewissen haben. ●

Mach mit!

WWW.

blog.NEON.de/kungfukid

Im Trainingsstraflager: Im NEON-Blog findet ihr eine Videoreportage von Martina und weitere Fotos.

