

Pigmentflecken:
Diese Therapien
helfen **Seite 74**

M

MIGROS MAGAZIN

M

Kung-Fu

Roger Stutz, Meister der legendären Shaolin

Seite 18

**«Voll sick»:
Wie Jugendliche
sprechen **Seite 8****



**48 Seiten
Extra Reisen**

Ferien mit Tieren –
Reportagen, Tipps
und Informationen

Roger Stutz

Der Auserwählte

Mit 22 trat Roger Stutz dem legendären Shaolin-Kloster in China bei – eine Ehre, die nur wenigen zuteil wird. Was der Luzerner **Kung-Fu-Meister** dort unter Strapazen und Entbehrungen gelernt hat, gibt er heute seinen Schülern in der Schweiz weiter.

Text: Andreas Bättig Bild: Dan Cermak

Die Verwandlung von Roger Stutz (36) vom schüchternen Jungen zum geachteten Shaolin-Kung-Fu-Meister hört sich an wie eine Geschichte für einen Martial-Arts-Film: Mit 22 Jahren packte der Luzerner seine Sachen und machte sich auf, um bei den Besten der Besten zu trainieren – den Kampfmonchen im 1500 Jahre alten Shaolin-Kloster in Henan, China.

Schon einige Jahre zuvor hatte er sich um einen der begehrten Ausbildungsplätze beworben und tatsächlich eine Einladung erhalten. Doch erst als ihn seine damalige Freundin verliess und ihn der Liebeskummer plagte, fand er den Mut, nach Henan zu gehen. «Auch wenn mir diese Einladung viel bedeutete, hatte ich den Besuch immer hinausgeschoben. Die Herausforderung machte mir Angst», erinnert er sich.

Dabei war Stutz keineswegs ein Kung-Fu-Neuling. Er trainierte bereits, seit er sechs Jahre alt war, mit 15 bekam er seinen Schwarzgurt und gab bereits selbst Unterricht. Doch in China war er der Anfänger unter den Anfängern – in der Hierarchie ganz unten. Sieben Tage pro Woche lautete sein Trainingsregime: 5 Uhr aufstehen und meditieren; 6 Uhr 20 Kilometer rennen, danach dehnen, Qigong, Kung-Fu-Training; 12 Uhr bis 14.30 Uhr Mittagspause, danach weiteres Training bis 18 Uhr; Nachtessen und Abendandacht bis 20 Uhr, schliesslich nochmals Training bis 22 Uhr.

«Es war sehr hart», sagt Stutz. Zudem haben die anderen ihn spüren

lassen, dass er der Ausländer ist und hier niemand auf ihn gewartet hat.

«Ich durfte zum Beispiel erst essen, wenn alle anderen fertig waren. Ich habe zu Beginn abends oft geweint.»

Denn nicht nur Training und Umgang waren hart – auch die Lebensumstände der Shaolin-Mönche waren es: «In den Schlafsälen war es so kalt, dass die Zahnpasta zufror. Da haben wir dann halt ein paar Wochen ohne Zahnpasta die Zähne geputzt.» Trotz der Strapazen hielt Stutz durch. «Welch ein Privileg ist es, hier lernen zu können, sagte ich mir immer wieder. Hinter mir warteten Dutzende darauf, meinen Platz einzunehmen.»

Und dann plötzlich: Glücksgefühle

So verschob er seine Abreise Mal für Mal. Und nach einigen Wochen im Kloster empfand Stutz tief in sich plötzlich ein Glücksgefühl. «Ich war unbeschwert und fühlte mich einfach wohl.» Denn hier fand er seinen persönlichen Schlüssel zum Glück: Die Kombination von körperlicher Anstrengung und geistiger Reflexion.

Heute ist Roger Stutz Shaolin-Meister im Schweizer Shaolin Chan Tempel in Obernau bei Luzern, den er im Jahr 2000 gegründet hat. Bei einer Tasse Grüntee erzählt er seine Lebensgeschichte, die er auch in seinem Buch «Die Tugenden des Shaolin Kung Fu» niedergeschrieben hat, das pünktlich zum chinesischen Neujahr am 28. Januar erscheint.

«Das Buch soll Leitplanken für ein gesundes und glückliches Leben aus der Philosophie der Shaolin-Kultur

vermitteln», sagt Stutz. Auch wer kein Shaolin-Kung-Fu praktiziert, könne davon profitieren und so zu einem glücklicheren Menschen werden.

So gibt der Meister zum Beispiel den Ratschlag: «Versucht, nicht immer zu allem gleich einen Kommentar abzugeben. Probiert zuerst mal, einfach zuzuhören, zuzuschauen und zu beobachten. Oft reden wir, bevor wir erfasst haben, um was es wirklich geht.» Dies führe häufig zu Konflikten.

Eine weitere Tugend sei, für sich selbst einen gesunden Mittelweg zu finden, sagt Stutz. Dabei sei es wichtig, sowohl auf einen gesunden Geist als auch auf einen gesunden Körper zu achten. «Also: Sucht die Bewegung, egal, ob es Joggen, Wandern, Fussball oder Kung-Fu ist.» Zum Training des Geistes empfiehlt er Meditation, Qigong oder Yoga. «Wir sind im Alltag in der Regel immer beschäftigt und selten wirklich bei dem, was man gerade tut.»

Ausserdem sollte man darauf achten, nicht zu viel zu wollen, aber auch nicht zu wenig zu machen – sich also zu fordern, aber nicht zu überfordern. Oder, mit einer Metapher von Buddha: «Wer die Sitar spielen will, darf die Saiten nicht zu fest spannen, sonst reissen sie. Sie dürfen aber auch nicht zu lasch sein, sonst erzeugen sie keinen Ton.» **MM**

Buch: Roger Stutz: «Die Tugenden des Shaolin Kung Fu», auf www.shaolin-buch.ch für Fr. 30.–

Vernissagen: 25. Januar, 19.30 Uhr, Shaolin Chan Tempel, Obernau LU; 9. Februar, 20 Uhr, Selfness Hotel Eiger, Grindelwald BE
Infos: www.shaolin-luzern.ch





Sehen Sie
den Meister
in Action:
[www.migmag.ch/
shaolin](http://www.migmag.ch/shaolin)

Körper und Geist in
perfektem Einklang:
der Luzerner
Shaolin-Meister
Roger Stutz



Neujahrsfest

Das Jahr des Hahns

Nach chinesischem Kalender wird das neue Jahr diesmal erst am 28. Januar gefeiert. Jedem Jahr ist eines von zwölf Tierzeichen zugeordnet: Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Schaf, Affe, Hahn, Hund und Schwein. 2017 ist das Jahr des Hahns. Wer 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005 oder 2017 geboren ist, gilt als **fleissig, mutig, talentiert und redgewandt**. Der Hahn ist glücklich, wenn er von anderen umschwärmt wird, ist robust, loyal und hält Wort, wenn er etwas verspricht.

Am 28. Januar findet die chinesische Neujahrsfeier im Shaolin Chan Tempel in Luzern statt. Es gibt einen **«Tag der Kampfkünste»**, organisiert vom Verband The Swiss Kuoshu Federation.