

Medienmitteilung zum Buch „Die Tugenden des Shaolin Kung Fu“

## **Die Kampfkunst mit Demut und Herz**

**Roger Stutz ist ein Kung Fu-Meister und wurde 2006 in den Shaolin-Orden der berühmten Kampfmönche aufgenommen. Nun hat der Luzerner ein Buch geschrieben: „Die Tugenden des Shaolin Kung Fu“. Er beschreibt darin, warum neben der körperlichen Entwicklung auch die Persönlichkeit von Kung Fu Schülern entwickelt werden soll und wie Demut, Respekt, Bescheidenheit und Barmherzigkeit zur Shaolin-Kampfkunst passen.**

Sie sind wohl der Inbegriff von Kampfkunst schlechthin: die berühmten Kampfmönche des Shaolin Klosters in Henan, China. Ihre perfekte Körperbeherrschung, die Anmut und Präzision ihrer Bewegungen sowie die Geschmeidigkeit und Kraft ihrer Techniken begeistern seit vielen Jahren Kampfkunsthans auf der ganzen Welt. Das Äussere ist aber nur eine Seite des traditionellen Shaolin Kung Fu, sagt Roger Stutz, der 2003 im Kloster trainiert hat und dort seinen Meister, den Kampfmönch Shi De Feng, kennengelernt hat. Stutz reist jedes Jahr nach China zu seinem Meister, spricht mittlerweile perfekt chinesisches und hat Shaolin Kung Fu zu seinem Lebensinhalt gemacht. Auf seinem mitunter auch beschwerlichen Weg zum Meister hat er vor allem auch die innere Seite dieser Kampfkunst kennen und schätzen gelernt. „Kung Fu ist im Zusammenhang mit Shaolin das eine. Das andere, genau so wichtige, sind die buddhistischen Grundlagen dieser Kampfkunst sowie die Kampfkunstmoral Wu De“, erklärt Stutz, der bei seiner Ordination den buddhistischen Namen Shi Xing Long bekommen hat. Sein Buch „Die Tugenden des Shaolin Kung Fu“ beschreibt diese innere Seite und deren Wichtigkeit. „Kung Fu Schüler erlernen Techniken, die anderen Schaden zufügen können. Geht man mit diesen Techniken nicht mit der richtigen Haltung um, können diese zu unkontrollierten Waffen werden und grossen Schaden anrichten.“ Nicht der Sieg über andere sei das Ziel, so Stutz, „sondern der Sieg über das eigene Ego, über das selbstzerstörerische Ich.“

Das Buch beschreibt die Kampfkunstmoral Wu De, gibt eine Einführung in den Chan Buddhismus, beschreibt den enormen Wandel, den Shaolin in den vergangenen Jahren durchlebt hat und gibt einen Überblick über den Weg, den Roger Stutz gegangen ist, zeigt seine persönliche Annäherung an eine fremde Kultur. Der Luzerner beschönigt dabei nicht, sondern beschreibt mitunter mit witzigen Anekdoten einerseits die grossen Unterschiede zwischen China und der Schweiz auf, andererseits aber auch die Stolpersteine, die Stutz vor allem sich selber in den Weg gelegt hat, auf dem Weg zu einer echten Begegnung mit seinem Meister und der chinesischen Kultur. Mittlerweile kann er auf viele Stunden Kung Fu Training mit seinem Meister zurückblicken aber auch, was fast noch wichtiger ist, auf viele Gespräche über die Kampfkunstmoral und den Chan Buddhismus. „Buddhismus mit dem Shaolin Kung Fu zu verbinden ist nicht nur sinnvoll, sondern auch notwendig“, betont Roger Stutz. Man dürfe nicht vergessen, dass diese Kampfkunst aus dem Chan Buddhismus entwickelt worden sei. „Unruhen, zornige Verhaltensweisen und unkontrollierte Handlungen entstehen in unserem Inneren.“ Es brauche eine innere Haltung um sich von Zwängen zu befreien. Kung Fu sei innerhalb des Chan Buddhismus ein Weg zur Erleuchtung. „Ohne

Buddhismus zerfällt das Shaolin Kung Fu in eine reine Kunst des Tötens“, so Stutz. Und er ergänzt: „Shaolin Kung Fu rein auf das Äussere, auf das Spektakuläre zu reduzieren, führt in eine Sackgasse.“

Dass als Fazit Demut, Barmherzigkeit, Wohlwollen und der Anspruch auf Güte im Zusammenhang mit einer Kampfkunst beschrieben werden, mag einige erstaunen, ist für Roger Stutz aber eine logische Folgerung. „Das Gutsein, der wohlwollende Umgang muss genauso trainiert werden wie Fussballspielen oder Kung Fu. Dazu muss das eigene Bewusstsein geschult werden und es braucht den Willen, sich zum Guten zu verändern.“ Er selber sei an diesem Anspruch schon oft selber gescheitert, gibt Stutz offen zu. Heute betreibt er eine Schule mit rund 200 Schülerinnen und Schüler. Dabei vermittelt er auch jene Haltungen und Tugenden, welche er im Buch beschreibt. „Über Shaolin gibt es viele Bücher“, betont der Shaolin Meister. „Sucht man aber eines, welche vor allem die Tugenden des Shaolin Kung Fu in den Mittelpunkt stellt, sucht man vergebens.“ Genau dies habe schlussendlich den Ausschlag gegeben, dieses Buchprojekt zu realisieren. Ein faszinierendes Buch, welches auf 176 Seiten eine spannende Geschichte erzählt und viele Gedanken bereithält, über die sich nachzudenken lohnt – auch wenn man nicht Kung Fu trainiert.   **cb**

### **Roger Stutz – Shi Xing Long**

*Roger Stutz wurde 1980 in Luzern geboren. 1996 unterzog er sich einer Prüfung der Shaolin-Mönche in Olten (Schweiz). Zwei Jahre später erhielt er die Nachricht, dass er ausgewählt wurde, im Shaolin-Kloster unterrichtet zu werden. Im März 2003 reiste Roger Stutz nach China: Im Kloster lernte er seinen späteren Meister, den Shaolin-Mönch Shi De Feng, kennen, der zu der Zeit Cheftrainer im Kloster war. 2006 wurde Roger Stutz erster Meisterschüler von Shi De Feng und zeremoniell in den Orden von Shaolin aufgenommen. Er erhielt den buddhistischen Namen Shi Xing Long. Heute leitet er vollamtlich eine Schule für traditionelles Shaolin Kung Fu, in der rund 200 Schülerinnen und Schüler trainieren.*

*Den Text für das Buch hat **Claudio Brentini** (1962) im Auftrag von Roger Stutz geschrieben. Brentini setzt sich seit vielen Jahren intensiv mit Kampfkunst auseinander, besitzt selber den 3. Duan im Taiji Quan und kennt Roger Stutz seit vielen Jahren. Claudio Brentini ist Autor, Erwachsenenbildner, Berater und arbeitet teilzeit als Redaktor bei einer Regionalzeitung.*

### **Kontakt:**

Roger Stutz, 079 695 89 26  
rstutz@shaolin-luzern.ch