

# «Der Kampf gegen das selbstzerstörerische Ich»

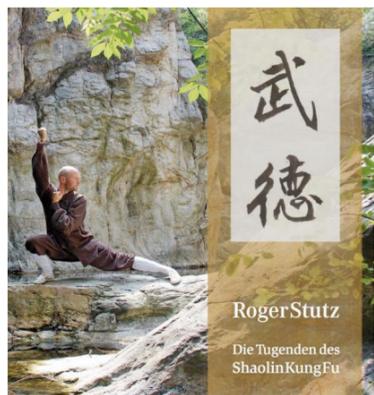
Mit 22 Jahren trat Roger Stutz in China dem Shaolin-Kloster bei, um sich auf eine Reise zu sich selbst zu begeben. In einem Buch erzählt er nun von seinem aussergewöhnlichen Leben und vermittelt die Weisheit der Shaolin Mönche.

**Kung Fu** Im Jahr 1996 unterzog sich Roger Stutz einer Prüfung der Shaolin Mönche in der Schweiz. Zwei Jahre später erhielt er eine Einladung ins sagenumwobene Kloster in China, welcher er im März 2003 folgte. Nach einer harten Ausbildung wurde er im Sommer 2006 zum offiziellen Linienhalter und ersten Meisterschüler von Shi De Feng ernannt.

Nun leitet er eine Schule für traditionelles Shaolin Kung Fu in Luzern. Am 28. Januar, dem Datum des chinesischen Neujahrsfestes, veröffentlichte Roger Stutz sein erstes Buch «Die Tugenden des Shaolin Kung Fu». Es handelt von einer fremden Kultur, der Überwindung von Grenzen und der Weisheit des Shaolin Kung Fu.

**Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern mit Ihrem Buch vermitteln?**

Dass Shaolin Kung Fu mehr als nur das äussere, spektakuläre Kung Fu ist, welches man aus dem Fernsehen und den Shows kennt. Es geht



«Die Tugenden des Shaolin Kung Fu». z.v.g.



Roger Stutz schreibt in seinem Buch «die Tugenden des Shaolin Kung Fu» über die Kampfkunstmoral als Lebenseinstellung. z.v.g.

um einen Weg zur inneren Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Es braucht eine äussere, aber auch eine innere Arbeit. Die Basis dazu bilden der Chan Buddhismus, Bodhidharma und die Kampfkunstmoral Wu De. Ohne eine klare innere Haltung wird Kung Fu auf eine Kriegskunst reduziert. Das hat aber mit Shaolin Kung Fu nichts mehr zu tun.

**Im letzten Kapitel mit dem Titel «Das Gute zum Schluss» betonen Sie, dass Kung Fu Schüler gutmütige Menschen sein sollen. Ist das nicht ein Widerspruch?**

Könnte man meinen, schliesslich geht es hier um Kampfkunst. Aber es geht nicht um den Kampf gegen andere, sondern um den Kampf gegen das eigene, selbstzerstörerische Ich. Das ist der Kern der Lehre. Darum mag das Fazit des Buches einige verblüffen, aber es ist wirklich so. Shaolin Kung Fu ist ein Weg zur inneren Zufriedenheit. Gutmütigkeit und Wohlwollen sind dabei wesentliche Punkte auf diesem Weg.

**Was kann Ihr Buch einem Menschen, der kein Kung Fu praktiziert, geben?**

Die Lehrsätze des Begründers des Chan Buddhismus, Bodhidharma, welche im Buch beschrieben sind, sind Grundsätze für die Gestaltung des eigenen Lebens und können vollkommen unabhängig vom Kung Fu betrachtet werden. Genau dies wird in unserer Schule immer wieder thematisiert. Der eigene Weg, den die Schüler machen, sollte Auswirkungen auf den konkreten Alltag haben. Zum Beispiel durch Gutmütigkeit oder Wohlwollen gegenüber allen Lebewesen. Und Wu De, die Kampfkunstmoral, enthält Gedanken, die äusserst spannend sind. Auch für jene, die keine Kampfkunst trainieren.

**Ihrem Buch ist zu entnehmen, dass Sie damals im Shaolin-Kloster unter schwierigen Umständen und sehr bescheiden gelebt haben. Welchen Einfluss hatte das auf Sie und Ihr Leben in der Schweiz?**

Es hat letztendlich mein ganzes Leben verändert. Zunächst einmal war die Begegnung mit dieser fremden Realität ein Kulturschock. Aber ich habe so meinen Meister Shi De Feng, der damals Cheftrainer des Shaolin Kloster war, kennengelernt. Die Annäherung an diese fremde Kultur war ein langer Weg für mich, ich musste viele Vorstellungen loslassen und lernen, mich voll darauf einzulassen. Heute kann ich behaupten, dass ich China kenne, auch weil ich mittlerweile die Sprache beherrsche und jedes Jahr meinen Meister besuche, um zu trainieren. Ich hätte aber damals nicht gedacht, dass ich einst Kung Fu zu meinem Beruf machen kann.

Die Fragen stellte: Andreina Capol

**Die Tugenden des Shaolin Kung Fu**

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches. Senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort «Shaolin» an [andreina.capol@luzerner-rundschau.ch](mailto:andreina.capol@luzerner-rundschau.ch) [www.shaolin-buch.ch](http://www.shaolin-buch.ch)

## Finalserie beginnt mit Enttäuschung

Am Samstag, dem 11. März 2017, trafen die Erstligisten des Vereins Unihockey Luzern auf den Rivalen Unihockey Fribourg in diesem ersten von drei Finalspielen. Trotz einer guten Leistung gegen Ende der Partie, war der schwache Einstieg der Luzerner nicht mehr wettzumachen. Fribourg gewinnt dieses erste Spiel mit 5:4.

**Unihockey** 600 gespannte Zuschauerinnen und Zuschauer fanden sich am Samstag, dem 11. März in der Sporthalle Ste-Croix in Fribourg ein zu diesem ersten von drei Spielen der Finalrunde.

Die Gastgeber stiegen stark in die Partie ein und übernahmen in der 8. Minute die Führung mit einem ersten Treffer. Kurz darauf, in der 11. Minute, gelangen den Freiburgern gleich zwei Tore innerhalb von zehn Sekunden. Die Luzerner hatten sichtlich Mühe ins Spiel zu finden und konnten sich in diesem ersten Drittel kaum dem gegnerischen Tor nähern.

Das zweite Drittel begann mit einem sichtlich wacheren Luzerner Herrenteam. Immer noch passier-



Die Luzerner verloren dieses erste Spiel gegen Unihockey Fribourg.

Andreina Capol

ten Fehler, doch alles in allem schien das Tempo langsam zu stimmen. Bei einem Spielstand von 0:4, gelang Tomi Travanti nach einem Powerplay der Luzerner das erste Tor für die ULU-Herren.

Die letzten 20 Minuten begannen für die Gastgeber aufgrund einer Strafe mit Unterzahlspiel. Die Luzerner konnten dies jedoch nicht für sich nutzen und so gelang den Freiburgern ein fünfter Treffer, kaum dass sie wieder vollzählig waren.

Für die Luzerner ging es um alles oder nichts. Sie drehten sichtlich auf

und konnten in den letzten neun Minuten des Spiels gleich drei Tore schießen. Kurz sah es sogar so aus, als ob ein Ausgleich noch möglich wäre, allerdings endete das Spiel mit einem Punktestand von 4:5 für Luzern.

Nun gilt es, das nächste Spiel am Samstag, dem 18. März 2017 in der Utenberghalle Luzern zu gewinnen. Wenn die ULU-Herren das starke Powerplay, welches sie gegen Ende der Partie gezeigt haben, am Samstag früher abrufen können, sollte ein Sieg möglich sein. Andreina Capol

## «Super Sunday»

**Volleyball** Am Sonntag, 19. März 2017, tritt das Männerteam von Volley Top um 15.00 Uhr in der Bahnhofhalle Luzern zum Playoff-Viertelfinal Heimspiel gegen das viertplatzierte Team von Lausanne UC I an. Das NLA-Frauenteam spielt ebenfalls am Sonntag, 19. März 2017, um 18.00 Uhr in einer «best of three»-Serie das erste Playoff-Spiel. Das ist ein Rangierungsspiel um Rang 9 und 10, wiederum gegen das Team von Volley Lugano. pd/mi

## KOMPASS

Unmögliches wird möglich!



Einige sprechen von Magie, andere von einem «Fussballwunder». Nach dem 0:4 Debakel im Hinspiel schaffte der FC Barcelona in der Champions League gegen Paris SG das scheinbar Unmögliche: Er gewann mit 6:1! Es ist eine faustdicke Sensation und das grösste Comeback aller Zeiten. Wie ist so etwas möglich? Es spielen dabei zwei Punkte eine entscheidende Rolle. Einerseits benötigt in dieser Situation die zurückliegende Mannschaft den unerschütterlichen Glauben, das Unmögliche zu schaffen. Skepsis, Zweifel oder Befürchtungen sind Gift für den Glauben. Sie sind zerstörerisch und destruktiv. Der feste Glaube an seine eigenen Fähigkeiten und an einen möglichen Sieg – ein Glaube, der nicht den geringsten Zweifel aufkommen lässt, muss von innen kommen. Ein blosses Lippenbekenntnis genügt nicht. In diesem Zustand ist aber ein Spieler in der Lage, Berge zu versetzen und das Unmögliche wird möglich. Mit dieser Einstellung und einer selbstbewussten, kämpferischen Leistung hat Barcelona den Sieg verdient. Auf der anderen Seite stand der FC Paris mit dem komfortablen Vorteil, mit 4:0 aus dem Hinspiel in Führung zu liegen. Eine derartige Führung birgt aber eine grosse Gefahr, nämlich die der Überheblichkeit oder dem Glauben, den Vorsprung nur noch verwalten zu müssen. Diesen Eindruck hatte man tatsächlich beim FC Paris. Die Spieler kamen kaum aus ihrer eigenen Hälfte heraus und mit zunehmendem Spielverlauf schlich sich eine heimliche Angst ein, der Match könnte doch noch kippen. So, als ob man gegen den Abstieg spielen würde. Der Match war ein eindrückliches Lehrstück, wie Unmögliches möglich wird.

Richard F. Estermann,  
Mentalcoach  
[www.estermann-consulting.ch](http://www.estermann-consulting.ch)

**LAUT!**  
STEG reinigt Ihren Computer, da mit er wieder leise ist, kommen Sie vorbei!  
Technik-Service für alle Geräte. Egal wie gekauft!  
**BODENHOF 4, LUZERN**  
Telefon: 0840 200 777  
Hier lebt Technik!