



Während zehn Tagen unterrichtete Meister Fu Nengbin (Mitte) eine Handvoll ausgewählter Schüler in der chinesischen Kampfkunst Tai Chi. Mit dabei: Tai-Chi-Lehrer Lukas Häne aus Bronschhofen.

Bilder: PD

Zu Gast bei Meister Fu in China

Bronschhofen Tai-Chi-Lehrer Lukas Häne reiste drei Monate lang durch China. Der 40-Jährige erzählt, wie es ist, mit einem Tai-Chi-Meister zu trainieren, wie er seine Trompete verlor und was die chinesische Kampfkunst mit Schwingen gemeinsam hat.

Claudio Weder
claudio.weder@wilerzeitung.ch

Lukas Häne aus Bronschhofen kennt das Reich der Mitte so gut wie seine Hosentasche. Kaum verwunderlich. Denn der 40-Jährige ist nicht nur studierter Sinologe und praktizierender Therapeut der traditionellen chinesischen Medizin, sondern nebenbei auch in der chinesischen Kampfkunst Tai Chi bewandert. Vor sieben Jahren gründete er den Tai-Chi-Club Wil, wo er seither Kurse in Tai Chi und Qi Gong anbietet. An der vorletzten Hauptversammlung erhielt er als Ausgleich für sein ehrenamtliches Wirken als Tai-Chi-Lehrer und Vereinspräsident von den Clubmitgliedern einen dreimonatigen Weiterbildungsaufenthalt in China spendiert. Die Reise trat er im April dieses Jahres an.

Aller Anfang ist schwer

Der Start ging allerdings nicht ganz so glimpflich über die Bühne: Vor lauter Aufregung vergass Lukas Häne, der nebenbei leidenschaftlicher Trompetenspieler ist, sein geliebtes Instrument im Zug nach Kloten. In Hongkong war jedoch schnell ein würdiger Ersatz gefunden – ein waschechtes Hongkonger Modell – und so kam Häne in der Zeit, in der

er nicht gerade Tai Chi trainierte, doch noch zu Trompetenspielen.

Von Hongkong ging es via Guangzhou (Canton) zur ersten Station der Reise: Yangshuo, ein kleiner Ort in der südlichen Provinz Guangxi. Hier steht, inmitten von grünen Karsthügeln, die Tai-Chi-Schule von Meister Fu Nengbin (Bild unten rechts). Sechs Wochen verbrachte Häne an diesem Ort, trainierte jeden Tag fünf Stunden. Für den 40-jährigen eine völlig neue Erfahrung: «Ich war das Intensivpensum nicht gewohnt, und somit meldeten sich nach der ersten Woche alle Glieder», erzählt er. Die Intensität des Trainings tat der familiären Atmosphäre, die im und rund um das Trainingszentrum herrschte, aber keinen Abbruch: «Wir wurden herzlich aufgenommen. Das Team um Meister Fu war stets um unser seelisches und leibliches Wohl bemüht.»

Doch was ist überhaupt Tai Chi? Tai Chi ist eine chinesische Kampfkunst, die vor rund 400 Jahren aus einer Technik der Selbstverteidigung hervorgegangen ist und heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Im Zentrum des Trainings stehen so genannte «Formen». Das sind langsame, dynamische Abfolgen mehrerer ineinanderfließender Bewegungen, die einen Kampf gegen einen imaginären Gegner

darstellen sollen. «Aus diesem Grund wird Tai Chi auch als Schattenboxen bezeichnet», erklärt der Chinakenner. Neben den Formen gehört auch der Nahkampf zum Trainingsprogramm. «Dieser hat gerade in China einen hohen Stellenwert – mehr noch als bei uns im Westen, wo eher der meditative Aspekt dominiert», sagt Häne. «Es ging also ziemlich zur Sache beim Training.» Beim Zweikampf verfolge man – ähnlich wie hierzulande beim Schwingen – das Ziel, seinen Gegner auf den Boden zu bringen oder ihn aus dem Kreis zu bugserieren. «Meister Fu war völlig aus dem Häuschen, als er einmal im Fernsehen Bilder vom Eidgenössischen Schwingfest gesehen hatte. Er konnte es kaum fassen, dass diese Sportart in der Schweiz so populär ist», erzählt Häne.

Tai-Chi-Meister und Ehrenpräsident

Fu Nengbin ist seit 1996 offizieller Schüler des Grossmeisters Chen Zhonglei, der zu den Hauptvertretern und direkten Überlieferern des Chen-Stils gehört, des ältesten Stils des Tai Chi. Für Lukas Häne war es daher eine besondere Ehre, als Meister Fu ihn im Mai zu einem exklusiven zehntägigen Ausbildungskurs in die Küstenstadt Taizhou einlud. «Das war das Highlight meiner Reise.» Nach

dem Kurs verbrachte Häne zwei weitere Tage in Hangzhou, der Hauptstadt der Provinz Zhejiang, die bekannt ist für Seidenstoffe und Grüntee. Hier plant Meister Fu, im nächsten Jahr ein neues Tai-Chi-Zentrum zu eröffnen. Nach einem Besuch in Canton führte die Reise schliesslich nochmals nach Yangshuo zurück, wo Häne sich für weitere drei Wochen dem Tai Chi widmete. Anfang Juli kehrte er via Hongkong in die Schweiz zurück. «Während den drei Monaten konnte ich nicht nur meine Tai-Chi-Kenntnisse vertiefen, sondern auch neue geistige Kraft tanken, mich von alten Mustern und vom Alltagsstress befreien.»

Zwischen Meister Fu und Lukas Häne hat sich eine Freundschaft entwickelt. Kurz nach der Eröffnung des Trainingszentrums in Bronschhofen stattete Fu seinem Schweizer Kollegen einen Besuch ab – später wurde er sogar zum Ehrenpräsidenten des Tai Chi Clubs Wil ernannt. Kennen gelernt hat Lukas Häne den Tai-Chi-Meister aber schon viel früher: Nach dem Sinologiestudium an der Universität Zürich erhielt Lukas Häne ein Stipendium für einen Sprachaufenthalt in China. Während dieses einjährigen Aufenthaltes kam er per Zufall in den Genuss eines Privattrainings mit Meister Fu. «Diese Bekanntschaft bestärkte

mich darin, in Canton traditionelle chinesische Medizin zu studieren.»

Ein völlig neues Körpergefühl

«Tai Chi und chinesische Medizin ergänzen sich gegenseitig.» Tai Chi basiert auf Qi Gong, einer traditionellen Heilmethode, bei der Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen im Vordergrund stehen. Laut dem «Tai Chi Guide» der Harvard Medical School hat das Ausüben der chinesischen Kampfkunst einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, insbesondere auf Gelenke, Knochen, Herzkreislauf, Atmung, Gleichgewicht und Schlafqualität. «Tai Chi vermittelt ein völlig neues Körpergefühl und hat nicht zuletzt auch positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden», ergänzt Häne. Das sind letztlich auch die Gründe, warum Häne diese Sportart betreibt. «Es geht mir nicht um den Kampf. Für mich ist Tai Chi eine gute Gelegenheit, um gesund und fit zu bleiben.»

Nach dem Studium kehrte Häne in die Schweiz zurück, wo er bis zum Antritt seiner Chinareise als Therapeut in einer Rehaklinik arbeitete. Mit seiner Frau Qin, die er während seiner Studienzeit in Canton kennen lernte, hat er eine sechsjährige Tochter.



Lukas Häne (Mitte) beim gemeinsamen Training mit Schülern von Meister Fu.

«Ich war das Intensivpensum nicht gewohnt, und somit meldeten sich nach der ersten Woche alle Glieder.»

Lukas Häne
Tai-Chi-Lehrer aus Bronschhofen



Die Schule von Fu Nengbin liegt inmitten einer idyllischen Hügellandschaft.