

KRE LIFE

Das Schweigen der Kämpfer

Zen-Kämpfer schöpfen ihre Motivation aus dem Inneren des Körpers.

Trotz Übungen mit Namen wie „Atem des Drachen“ geht es beim **Training** überwiegend **still** zu.



Vor allem beim **Nachwuchs** erfreut sich der **Zen-Kampf** großer Beliebtheit. 40 der 60 Mitglieder des Zen-Kampfkunst-Vereins sind Kinder und Jugendliche. Sie lernen, die allgemeine Fitness sowie Kraft, Dynamik, Körperhaltung und Atmung zu verbessern.

FOTO: PRIVAT

VON JÖRG ZELLEN

Kampfgeräusche, Schreie, schmerzverzerrtes Stöhnen – von all' dem ist nichts zu hören. Und das, obwohl in der Turnhalle der Buchenschule gekämpft wird. In der Ruhe liegt eben die Kraft. Aus dem Inneren des Körpers schöpfen die Zen-Kämpfer ihre Motivation. Die traditionell weiß gekleideten Athleten präsentieren sich und ihren Sport – der eigentlich gar keiner ist – sehr würdevoll. Ihre Bewegungen, das Verbeugen vor der Auseinandersetzung, zeugen von großem Respekt.

Die Kunst und nicht der Kampf ist es, was Bernd Schwenk am Zen fasziniert. Der 41-Jährige sieht sein Gegenüber auch nicht als Gegner, sondern als Partner. Beim Zen geht es nicht etwa darum, den anderen auf die Matte zu legen oder gar

Schmerzen zuzufügen. Im Gegenteil. „Wir wollen unsere Gesundheit erhalten oder zurückgewinnen, unserem Körper etwas Gutes tun.“ Ziel des Zen-Shorin-Ryu – so lautet die offizielle Bezeichnung – ist, die allgemeine Fitness sowie Kraft, Dynamik, Körperhaltung und Atmung zu verbessern. „Viele haben anfangs eine falsche Vorstellung vom Zen“, sagt Schwenk. „Doch bei uns läuft niemand wie im Matrix-Film die Wände hoch.“

Zwei Drittel der Mitglieder Kinder

Seit nunmehr 15 Jahren zelebrieren die Mitglieder des Krefelder Zen-Kampfkunst-Vereins die faszinierenden Übungen. Karate und Bo-Karate (Langstock-Karate), Tai Ji Quan und Qi Gong bieten die Seidenstädter an. 40 der 60 Vereinsmitglieder sind Kinder und Jugendliche. Die lernen zu Beginn erstmal-

INFO

Zen-Kampfkunst-Verein

(J.Z.) Seit rund 15 Jahren gibt es den Zen-Kampfkunst-Verein Krefeld. Trainiert wird täglich außer freitags und sonntags in drei verschiedenen Sportstätten (Sporthalle Breslauerstraße, Buchenstraße sowie am Wehrhahnweg). Wer Interesse am Zen hat, kann sich im Internet unter www.zen-kampfkunst-krefeld.de informieren oder eine E-Mail an info@zen-kampfkunst.krefeld.de schicken. Die Mitgliedsgebühr beträgt 15 und 25 Euro im Monat.

auf einem Bein zu stehen. „Die Kinder lernen ihren Körper so zum ersten Mal auf eine spielerische Art kennen“, erklärt Schwenk. Die äl-

teste Zen-Kämpferin ist übrigens 85 Jahre alt und kommt mindestens einmal pro Woche zum Training. Dem „Atem des Drachens“ (Lung Dao Qi Gong) folgt der „Krieger auf der Brücke“ (Tekk). So seltsam sich diese Übungen des Zen auch anhören mögen, so einfach sind sie. Die teils spektakulären Namen ergeben sich lediglich aus dem chinesischen Ursprung. Die mittlerweile weltbekannten Shaolin-Mönche entwickelten diese spezielle Kampfkunstart.

Nach zwei Stunden hartem, schweißtreibendem Training verbeugen sich die Kämpfer erneut. Verletzungen trägt keiner davon. „In den ganzen Jahren hat sich noch niemand verletzt. Als ich noch Fußball spielte, wurde pro Spiel einer vom Feld getragen“, vergleicht Schwenk. „Das Spektakuläre an uns ist eben das Unspektakuläre.“