Verkehrte Welt: Ein Schweizer lehrt die Chinesen Kung-Fu! **RETO HIESTAND** mag das asketische Klosterleben genauso wie den Wohlstand der Heimat. Und er kasteit sich, ohne Schmerzen zu empfinden.

**Action!** Reto Hiestand beim Stunt in der Ustermer Kung-Fu-Schule Chin Woo. Einem Schrei (l.) folgt der Schlag mit dem Eisenstab mit voller Wucht an den eigenen Kopf, sodass der Stab zerbricht.

*Oben:* **Vorbild** Hiestand unterrichtet Schüler auf dem Gelände des Shaolin-Klosters im Osten Chinas.

# Bruce Lee Swiss made

TEXT **SARAH MEIER**
FOTOS **GERI BORN**

Bequem in Stoffhose, T-Shirt und Turnschuhe gekleidet, sitzt Reto Hiestand auf seinem Liegestuhl im Wohnzimmer. Seine Wohnung in Uster ZH ist modern eingerichtet, mit chinesischen Zeichnungen, Buddha-Statuen und Mönchsbildern geschmückt und in den Duft eines chinesischen Räucherstäbchens gehüllt. Der 34-jährige Single ruht sich aus und liest. Heisst: Er macht Kung-Fu. So werden nicht nur verschiedene chinesische Kampfkunststile bezeichnet. «Jede Tätigkeit, alles, was wir tun, ist Kung-Fu», sagt Hiestand.

**Auch das ist Kung-Fu:** Blitzschnelle Armbewegungen, geschmeidige Schwünge, komplexe Choreografien, Kicks, Sprünge und spektakuläre Show-Elemente. Reto Hiestand legt sich mit nacktem Oberkörper rücklings auf eine Metallkonstruktion mit sechs Beilklingen. Dani Battisti, Leiter der Chin Woo Kung Fu Schule Uster, früher Hiestands Lehrer, platziert ein Holzbrett mit Nägeln und schliesslich eine Steinplatte auf dessen Bauch. Dann schlägt er mit einem Hammer die Steinplatte entzwei.

Oder Hiestand kasteit sich gleich selbst. Ein kurzer Schrei: «Deeee» – und er zieht sich einen Eisenstab über den Schädel! «Dafür muss man überhaupt nicht masochistisch veranlagt sein. Ich verliere dabei sicher ein paar Hirnzellen, aber weh tut es nicht, wenn der Geist in Balance ist», sagt Hiestand, der in der Chin Woo Kung Fu Schule Uster lernt und lehrt und im angrenzenden Fitnesscenter Body Gym Uster als Geschäftsführer arbeitet. «Man muss sein wie Wasser, hart und weich zugleich.»

**Dank seinem Können** und besonders dank seinem Know-how im südlichen Kung-Fu-Stil, bei dem vor allem mit dem Oberkörper gekämpft wird, kommt Reto Hiestand im April eine ganz ▶

Foto Privatarchiv

**Spektakel** Sieht schmerzvoll aus, «ist es aber nicht». Reto Hiestand (u.) und Dani Battisti zeigen ein Show-Element.

*Unten:* **Spannung** Zum Kung-Fu gehören nebst dem Kampf auch Formen und Choreografien.

▶ besondere Ehre zuteil: Nach mehreren Gastbesuchen und Trainingsaufenthalten im legendären Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan im Osten des Reichs darf er am Ursprungsort des Chan-Buddhismus und der Geburtsstätte des Kung-Fu Hunderte chinesische Kampfsportler unterrichten. Und das als erster Ausländer überhaupt! Möglich wird dies dank der Verbindung mit dem Shaolin-Mönch Shi Yan Zhi, der seit Jahren immer wieder an der Kung Fu Schule Uster lehrt. Die Freundschaft zwischen dem Schweizer und dem Chinesen nimmt vor 16 Jahren ihren Anfang, als der Mönch den damals 18-jährigen Schüler unter allen Teilnehmern für seine Demonstrationen aussucht. Viele Jahre später erfährt Hiestand den Grund: «Er sagte, wir würden uns aus einem früheren Leben kennen.»

**In China wird Hiestand** wie ein Star empfangen: Mit riesigen Transparenten am Flughafen und 1000-fränkigem Tee als Geschenk. Er bekommt gar eine Audienz mit dem Abt Shi Yongxin, dem höchsten Mönch des Shaolin-Ordens. «Eine riesige Ehre», sagt Hiestand, der nicht religiös ist, aber nach buddhistischer Philosophie lebt. «Das ist eine innere Haltung, die man im Kung-Fu lernt und ins Leben mitnimmt.» Hiestand bringt dem Abt Schokolade, eine Uhr und ein Goldvreneli mit, er wiederum erhält dessen Biografie und weitere Bücher geschenkt.

**Dank einem chinesischen** Online-Portal verbreiten sich die News von Hiestands Besuch rasch. So unterrichtet er neben dem Kloster am Ende auch noch an sieben weiteren Kung-Fu-Schulen. «Die Schüler waren überall sehr diszipliniert, gar ehrfürchtig», sagt Shi Yan Du – so Hiestands chinesischer Name –, der mittlerweile Mandarin spricht.

**Ehre** Reto Hiestand darf Abt Shi Yongxin, den höchsten Mönch des Shaolin-Ordens, in China persönlich treffen.

**Im Kloster trainieren** die Schüler acht Stunden am Tag. Ein Lebensstil, der Reto auch zugesagt hätte. «Wenn ich als Kind diese Möglichkeit gehabt hätte, hätte ich das gerne gemacht.» Stattdessen geht er zur Schule und beginnt – inspiriert von einer Kung-Fu-Show an der Uster Messe und dem Filmhelden Bruce Lee – als Achtjähriger mit Kampfsport. «Er fiel mir auf, weil er kein einziges Mal fehlte, seine Disziplin war aussergewöhnlich», sagt Trainer Battisti. Später macht Hiestand eine Lehre als Koch, startet an Turnieren und schafft es bis zum vierten Platz an der WM. Doch er spürt, dass es nicht der Vergleich mit anderen ist, der ihn antreibt. «Ich möchte mich selber entwickeln und mein Wissen weitergeben, das macht mich glücklich.»

**Genau das macht er** heute. Dabei geniesst er die Vorzüge beider Welten: das asketische Leben im Kloster und die Privilegien des gut organisierten Lebens in der Schweiz. Sein Traum ist es, diese zwei Welten zu verbinden und «irgendwann ein Shaolin-Kloster in der Schweiz zu eröffnen».

**Hiestand** nimmt einen Schluck des selbst gebrühten chinesischen Schwarztees und liefert auch gleich die Trinkanleitung: «Zuerst anschauen, riechen, dann schlürfen, die Luft im Gaumen verstärkt den Geschmack. Fast wie beim Weindegustieren.» Er sagts ganz selbstverständlich – obwohl er noch nie einen Tropfen Alkohol getrunken hat.

**Reto Hiestands Leben** ist eines der Gegensätze. Wie Wasser will er sein, hart und weich zugleich. Wie Wasser – mal still, mal stürmisch. Durchsichtig und doch voller Überraschungen. ●

**Relaxen** Reto Hiestand lebt alleine in Uster ZH. Daheim ist er praktisch nur zum Schlafen, Lesen und Essen.

*Rechts:* **Hobby** Hiestand bei der Bonsai-Pflege auf seinem Balkon. «Für anderes habe ich neben dem Sport wenig Zeit.»

Foto Privatarchiv