



Mentale Stärke: Shaolin-Mönche, Polizisten des Einsatzkommandos Cobra, Innenministerin Johanna Mikl-Leitner.

Fitness und mentale Stärke

Mönche des Shaolin-Ordens in China trainierten am 22. Jänner 2016 in Wiener Neustadt mit Spezialisten des Einsatzkommandos Cobra.

Vor zwanzig Jahren feierte das Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan das 1.500-jähriges Bestehen. Der Abt des Klosters und höchste Würdenträger des Chan-Buddhismus, Großmeister Shi Yong Xin, beschloss, die Übungen und Fähigkeiten der Mönche einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Durch seine Bemühungen gewann das Shaolin-Kloster inner- und außerhalb Chinas Bedeutung, denn Anhänger aus aller Welt zeigen sich begeistert von den Kampfkünsten der Mönche.

„Die mystischen Kräfte der Mönche des Shaolin Kung Fu“ lautete der Titel der Veranstaltungen, mit denen die Shaolin-Mönche im Jänner und Februar 2016 die Menschen in Österreich begeisterten. Eine Tour-Pause am 22. Jänner 2016 nutzten die Mönche, um das Einsatzkommando Cobra in Wiener Neustadt zu besuchen. „Neben der körperlichen Leistungsfähigkeit ist die

mentale Stärke ein wesentlicher Faktor in der Bewältigung der Aufgaben, sowohl beim Einsatzkommando Cobra als auch bei den Shaolin-Mönchen“, sagte Bernhard Treibenreif, MA, der Direktor des Einsatzkommandos Cobra/Direktion für Spezialeinheiten.

Die Mönche seilten sich vom 20 Meter hohen Seiltechnikurm ab und kletterten die Fassade hoch. Im Turnsaal trainierten die Mönche Situationen bei Festnahmen und zeigten ihre Kampfkünste. Großmeister Shi de Zhi demonstrierte Taiji-Übungen mit Präzision, Beweglichkeit und Schnelligkeit, die Shaolin-Mönche zertrümmerten Holzstöcke und Metallstangen an ihren Köpfen und führten Kung-Fu-Kampfszenen vor.

Mentales Training spielt auch in der Cobra-Ausbildung im Rahmen des *Performance-Coachings für Spezialeinheiten (PCFS)* eine wesentliche Rolle. Best-Practice-Trainingsmodelle

aus dem Spitzensport, der Luftfahrt und der Medizin werden für Trainings- und Fortbildungsprogramme für Spezialeinheiten herangezogen, wie das Visualisieren von Einsatz-Szenarien und das Regulieren von Stresssituationen. Das Cobra-Wettkampfteam nutzt seit Jahren mentales Training.

Die Shaolin-Kampfkunst geht einer Legende nach auf den indischen Mönch Bodhidharma zurück. Er reiste nach China, verbrachte einige Zeit am Kaiserhof und ließ sich um 523 im Shaolin-Kloster in der Provinz Henan nieder. Bodhidharma entwickelte mit den Mönchen den Chan-Buddhismus und gilt als Gründer des Kung Fu. Die Lehre, die den Schwerpunkt auf die Meditation legt, wurde von seinen Schülern weiterentwickelt. Das Shaolin-Kloster ist das einzige in China, das „Kampfmönche“ ausbildet.

Reinhard Leprich