

mind
& soul

THOMAS SPÄTH | SHI YAN BAO | PETRA KUNZE



Shaolin

Das Geheimnis der
inneren Stärke

GU

Wie ich innere Stärke entwickle – die 8 Leitsätze der Shaolin-Philosophie:

1. Ich lerne jeden Tag mehr über mich selbst.
2. Ich kontrolliere meine Gedanken.
3. Ich achte auf meine Gefühle und lerne, sie anzunehmen, aber auch loszulassen.
4. Ich bin gefestigt und übernehme Verantwortung für mich und andere.
5. Ich wertschätze meinen Körper und achte auf ihn.
6. Ich achte und wertschätze andere Menschen.
7. Ich richte meinen Blick mit Gelassenheit auf das Wesentliche.
8. Ich lebe im Hier und Jetzt und nehme an, was geschieht.

THOMAS SPÄTH | SHI YAN BAO | PETRA KUNZE

Shaolin

A golden dragon illustration on a red circular background, set against a background of green bamboo stalks with water droplets.

Das Geheimnis der
inneren Stärke



7 Vorwort

Was Menschen stark macht

- 10 Das Geheimnis der Shaolin-Mönche
- 11 Übungen mit langer Tradition
- 11 Eine Philosophie der Stärke
- 12 Stark auf ganzer Linie
- 15 Veränderung ermöglichen
- 15 Hindernisse annehmen
- 17 Mentale Power entwickeln
- 20 Zwei Kulturen, ein Ergebnis
- 23 Achtsamkeit bewusst lernen
- 24 Das Bewusstseinsrad
- 26 Gegenwärtig und respektvoll sein
- 28 Alles ist im Fluss
- 29 Die Kunst des Loslassens
- 30 Frei entscheiden können
- 31 Das eigene Verhalten hinterfragen
- 32 Annehmen und loslassen als Leitstrategie

Erkenne dich selbst

- 36 Shaolin-Geschichte: Der Tempel der 1000 Spiegel
- 37 In den Spiegel schauen
- 38 Unseren Gegner in uns selbst finden
- 38 Die Innenwelt der Außenwelt
- 39 Unsere Gedanken erzeugen Gefühle
- 40 Wir können nur uns selbst ändern
- 41 Übung: Innere Einstellungen erkennen
- 42 Bescheiden und ohne Gier
- 42 Annehmen, ohne zu werten
- 43 Übung: Achtsamkeit trainieren
- 44 Erwacht wie ein Buddha

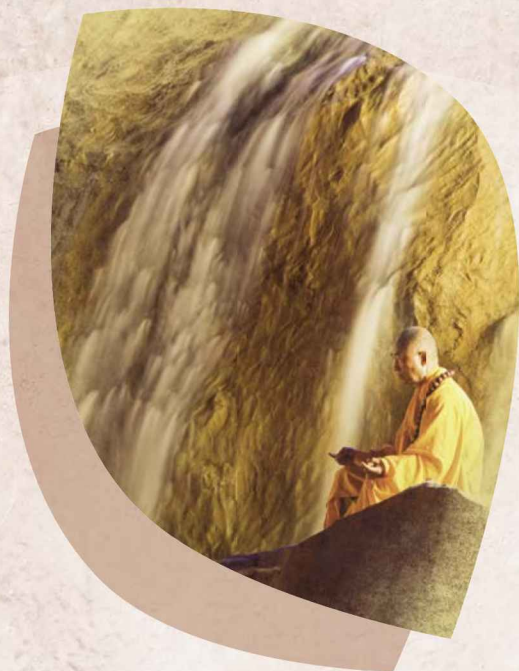
Du bist, was du denkst

- 48 Shaolin-Geschichte: Der Mann und der Leopard
- 49 Kontrolle über das Denken
- 50 Wie Gedanken entstehen
- 51 Auslöser für die Gedanken-schleifen
- 52 Gedanken aus der Tiefe
- 53 Übung: Das Denken fokussieren
- 54 Gedanken genau wahrnehmen
- 55 Übung: Erkennen, dass man denkt
- 56 Außenreize reduzieren

- 57 Übung: Die Kunst des Weglassens
- 57 Gezielt auswählen
- 58 **Sich von Gedanken befreien**
- 58 Momente der Hingabe
- 60 Fokussieren
- 60 Den inneren Beobachter aktivieren
- 61 Übung: Die Gedanken beruhigen

Prüfe deine Gefühle

- 64 Shaolin-Geschichte: Auch dies geht vorbei
- 65 **Kontrolle über die Emotionen**
- 66 **Gefühle nicht nur erdulden**
- 66 Einfluss nehmen
- 67 Störgefühle erkennen
- 68 Störgefühle annehmen und loslassen
- 69 Übung: Gefühle fokussieren
- 70 **Positive Gefühle erzeugen**
- 70 Die Kernressourcen
- 71 Das Gefühl der Verbundenheit
- 72 Übung: Verbundenheit fühlen
- 73 Auch Verbundenheit wieder loslassen
- 74 Übung: Kernressourcen aktivieren
- 75 **Das höchste der Gefühle: Mitgefühl**
- 75 Glückliche Mönche
- 76 Die Metta-Meditation
- 77 Übung: Die Metta-Meditation



Selbstbewusstsein gewinnen

- 80 Shaolin-Geschichte: Zwei mangelhafte Backsteine
- 81 **Sich über sich selbst bewusst sein**
- 82 **Alles liegt in uns selbst**
- 82 Eigenverantwortung übernehmen
- 83 Das Positive sehen
- 84 Übung: Umbewertungen vornehmen
- 85 Das Bauchgefühl: Intuition
- 87 **Furchtlos und entschlossen handeln**
- 87 Furcht und Angst – zwei starke Gefühle
- 88 Bewusst machen, anerkennen, stark werden



- 89 Selbstdisziplin und Risikobereitschaft fördern
- 91 Übung: Selbstdisziplin aufbauen
- 92 **Enttäuschungen möglichst vermeiden**
- 93 Übung: Heilsame Alltags-einstellungen

Den Körper kräftigen

- 96 Shaolin-Geschichte: Das Zweifingerlächeln
- 97 Körper und Geist sind eins
- 98 Über den Körper auf den Geist einwirken
- 98 Übung: Lassen Sie sich hängen

- 99 Die Körperwahrnehmung schulen
- 100 Qigong-Übungen für mehr Bewusstheit
- 102 Übung: »Den Himmel stützen«
- 103 Übung: »Den großen Bogen spannen«
- 104 Übung: »Das Herz öffnen«
- 105 Vom Segen des Sports
- 106 **Nahrung für Körper und Geist**
- 106 Übung: Bewusst essen
- 107 Gesund und ausgewogen essen
- 108 Einfache Regeln für das Trinken
- 109 Vorsicht mit Fett und Zucker!
- 110 **Die Atmung wahrnehmen und nutzen**
- 110 Tiefe Atmung für innere Ruhe
- 111 Indikator für Aktivität
- 111 Übung: Shaolin-Atem-Energieübung

Unser Umgang mit anderen

- 114 Shaolin-Geschichte: Der wutverzehrende Dämon
- 115 **Achtsam miteinander leben**
- 116 **Konflikte friedlich austragen**
- 117 Der Kern von Konflikten
- 117 Ich-Botschaften statt Vorwürfe
- 118 Den anderen wertschätzen
- 119 Übung: Konflikte konstruktiv lösen



**120 Flexibel und beharrlich
zugleich**

- 121 Sich selbst nicht verlieren
- 122 Sich in andere hineinversetzen
- 123 Übung: Rate, was ich fühle!

Alles zu seiner Zeit

- 126 Shaolin-Geschichte: Zweifelhafte Beratung
- 127 Der west-östliche Gegensatz
- 128 Gelassenheit entwickeln
- 128 Alles ändert sich – ständig!
- 130 Alles hängt mit allem zusammen
- 131 Übung: Gelassenheit vergrößern
- 132 Den richtigen Augenblick erkennen
- 133 Regelmäßig Rituale pflegen
- 134 Planen und trotzdem flexibel bleiben
- 136 Den Fokus auf das Wesentliche richten
- 136 Herausfinden, was wirklich wichtig ist
- 138 Keine Zeit verschwenden
- 138 Klare Ziele ohne Verbissenheit
- 139 Übung: Zeit für Wesentliches gewinnen

Aus Krisen werden Chancen

- 142 Shaolin-Geschichte: Morgen werde ich glücklich sein
- 143 Ganz im Hier und Jetzt leben
- 144 Was uns vom Augenblick entfernt
- 145 Übung: Innehalten üben
- 145 Die fünf Hindernisse
- 147 Auf die lange Bank schieben
- 148 Halbherzig bei der Sache sein
- 149 Übung: 4 Kernfragen für den Alltag
- 150 Annehmen, was nicht zu ändern ist
- 150 Die Krise als Wendepunkt
- 152 Die schwerste Krise: der Tod
- 154 Der beste Ratgeber für das Leben
- 155 Übung: Die eigene Grabrede

Zum Nachschlagen

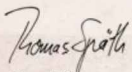
- 156 Register
- 158 Bücher, die weiterhelfen
- 160 Impressum



Vorwort

Als dieses Buch im Jahr 2011 erstmals erschien, war nicht abzusehen, wie lange und erfolgreich es sich auf dem Buchmarkt behaupten würde. Dass der Verlag nun sogar eine Neuauflage in einem frischen Layout herausgibt, freut uns besonders. Belegt es doch, wie zeitlos und hilfreich die alten fernöstlichen Methoden mittlerweile auch für den Westen geworden sind.

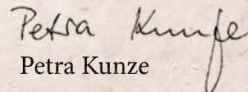
Längst hat auch die westliche Forschung erkannt, dass es bestimmte Wesensmerkmale sind, die einen krisenfesten Menschen ausmachen, der seinen Weg mit innerer Stärke geht und sich von den wechselnden Winden des Lebens nicht aufhalten lässt. Die Ergebnisse dieser Resilienzforschung werden in zahlreichen Disziplinen angewandt. Wir zeigen Ihnen einen Weg, der wesentlich älter ist und sich bereits jahrhundertlang bewährt hat: die Philosophie der Shaolin-Mönche. In diesem Buch stellen wir dar, welche Eigenschaften Sie entwickeln und kultivieren können, um gelassen wie ein Shaolin-Mönch durch kleine und große Krisen zu gehen und ein zufriedeneres Leben zu führen. Lernen Sie das Geheimnis der Shaolin kennen, deren Wissen und Bewusstsein über das mentale Potenzial sie unbesiegbar macht. Wir vermitteln Ihnen Shaolin-Strategien und -Übungen, durch die Sie krisenfester werden – und das auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene. So werden Sie an innerer Stärke gewinnen und den Wind der Veränderung für Ihren persönlichen Energiegewinn nutzen können – wie schon Zehntausende Leser vor Ihnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg auf diesem Weg!



Dr. Thomas Späth



Shi Yan Bao



Petra Kunze



Was Menschen stark macht

*Sie können mit der Kehle einer Speerspitze widerstehen
oder sich mit einer Eisenstange schlagen, ohne sichtbare Spuren
zu zeigen oder Schmerzen zu empfinden: Shaolin-Mönche
demonstrieren, wozu Menschen fähig sind, wenn sie ihren
Körper und ihren Geist trainieren. Mit diesem Erfolgsrezept
können auch Sie widerstandsfähig und stark die Krisen
des Alltags und des Lebens meistern.*



DAS GEHEIMNIS DER SHAOLIN-MÖNCHEN

In der westlichen Welt wurde Shaolin zunächst als »Kung Fu« über Spielfilme, sogenannte Eastern, bekannt, in denen Bruce Lee oder Jackie Chan ihr Können zeigten. Heutzutage beeindrucken eher die öffentlichen Aufführungen von Shaolin-Mönchen, in denen die Kämpfer Nadeln durch Glasscheiben werfen oder gusseiserne Stangen auf dem Schädel zertrümmern. Was aber steckt hinter dieser Kampfkunst? Der Begriff Shaolin nimmt Bezug auf das chinesische Kloster Shaolin, was »Waldkloster am Berg Shaoshi« bedeutet, und bezeichnet eine buddhistische Lebensphilosophie, die auf Geistes- und Körpertraining basiert. Die geistige und ethische Grundlage für die Shaolin-Philosophie ist der Chan-Buddhismus, der in Japan später zum Zen-Buddhismus wurde. Ziel ist die Entwicklung innerer Stärke, um dadurch letztendlich die Befreiung von Leid und den Weg zum Glück zu finden. Die Entwicklung innerer Stärke soll aber nicht nur der eigenen Befreiung dienen, sondern auch bei der Befreiung aller fühlenden Wesen mithelfen. Dieser altruistischen Ausrichtung dienen die Shaolin-Mönche, indem sie ihren Geist und ihren Körper stark machen und ihr Wissen weitergeben. Shaolin-Kung-Fu ist die aus diesem Geistes- und Körpertraining im Kloster entwickelte Kampfkunst.

Wenn wir in diesem Buch von Shaolin-Mönchen sprechen, meinen wir übrigens auch Shaolin-Nonnen. Das Yong-Tai-Kloster, in unmittelbarer Nähe zum Kloster der Shaolin-Mönche, ist ein reines Nonnenkloster. In der einzigen reinen Mädchenschule für Kung Fu in China trainieren 70 chinesische Mädchen und werden zu Kung-Fu-Kämpferinnen ausgebildet. Ihr Leben ist nicht vergleichbar mit dem harten Drill, dem die Kinder aus der Kampfschule Shaolin Tagou ausgesetzt sind, die der Regisseur Inigo Westmeier in seinem Film »Drachenmädchen« zeigt.

ÜBUNGEN MIT LANGER TRADITION

Glaubt man der Legende, wurden die Mönche des chinesischen Shaolin-Klosters ursprünglich in Kampftechniken ausgebildet, um Raubüberfälle abzuwehren. Im 8. Jahrhundert kam der buddhistische Gelehrte Bodhidharma aus Indien zum Kloster. Durch ihn inspiriert, wurden die Kampftechniken zum Kung Fu weiterentwickelt und die altüberlieferten taoistischen Energie-Übungen des Taijiquan und Qigong einbezogen, um die Mönche bei ihrem viele Stunden dauern- den Geistestraining (Meditation und Mentaltraining) zu unterstützen. Was entstand, war eine Mischung aus Körper- und Energieübungen, Geistestraining, buddhistischer Weisheitslehre und verschiedenen Atemtechniken – die Kunst des Shaolin, die Selbstdisziplin, Hingabe, altruistisches Verhalten, körperliche und innere Stärke verbessert.

EINE PHILOSOPHIE DER STÄRKE

Shi Yan Bao, der an diesem Buch mitwirkte, ist Großmeister des Shaolin, einer von nur ganz wenigen weltweit. Der Mönch der 34. Generation lebte selbst fast 30 Jahre im Kloster und ist einer der besten Kung-Fu-Kämpfer der Erde. Nachdem er viele Jahre als Kung-Fu-Trainer der Shaolin-Mönche tätig war, reiste er durch die Welt, um die Shaolin-Techniken zu lehren.

Stellt man Shi Yan Bao die Frage nach dem Geheimnis der Shaolin-Mönche, so gibt er eine einfache Antwort: »Du musst den Geist und den Körper stark machen.« Bei ihm gelingt das so gut, dass er sich zum Beispiel eine Gusseisenstange auf den Kopf schlägt, die dann in tausend Stücke zerspringt (die Stange, nicht sein Kopf!). Wie Drucktests gezeigt haben, sind solche Schläge auf den Schädel so stark, dass dabei Platzwunden entstehen und Knochen brechen müssten. Nicht so bei Shi Yan Bao und anderen Shaolin-Meistern: Ihnen wird – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mal ein Haar gekrümmt. Das ist mit unserem



Verstand nicht erklärbar. Und doch ist es so, es ist keine Zauberei, sondern Realität. Diese Tatsache erklären die Shaolin-Meister wie Shi Yan Bao mit dem schnellen Sammeln und Bündeln (Fokussieren) von Energie in einem beliebigen Punkt des Körpers. Eine Fähigkeit, die grundsätzlich jeder Mensch besitzt, wenn er bereit ist, hierfür besondere Übungen für Geist und Körper zu erlernen und diese regelmäßig anzuwenden. In diesem Buch werden wir Ihnen einige solcher Übungen vorstellen, obwohl es natürlich nicht das Ziel Normalsterblicher ist zu lernen, sich eine Eisenstange auf den Kopf zu schlagen und dabei unverletzt zu bleiben, oder – eine andere Übung der Shaolin-Mönche – sich zwei Speere in den Hals zu rammen, ohne Wunden davonzutragen. Doch wenn wir etwas von dieser enormen inneren Kraft entwickeln könnten, würden auch wir in vielerlei Hinsicht profitieren. Wir könnten diese Kraft für unsere Ziele nutzen.

STARK AUF GANZER LINIE

Das Training der Shaolin-Mönche entspricht einem ganzheitlichen Konzept, das die Zusammenhänge von Körper und Geist berücksichtigt und alle Bereiche des menschlichen Lebens umfasst. Die jahrtausendealte Lehre deckt sich dabei in verblüffender Weise mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaften. Ob Gehirnforschung, Ernährungswissenschaften, Medizin, Verhaltensbiologie oder Positive Psychologie – was in den letzten paar Jahrzehnten an westlichen Instituten erforscht wurde, praktizieren Shaolin-Mönche seit Jahrtausenden. Ihnen genügt als Beleg für die Richtigkeit ihres Tuns das, was am Ende dabei herauskommt: ein Mensch mit kräftigem, vitalem Körper, der seine Gedanken kontrollieren kann, zufrieden ist und Verantwortung für sich und andere übernimmt. Jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Handlung wird nach den Leitkriterien »heilsam« oder »unheilsam« abgewogen. In diesem Zeichen stehen auch das intensive Training, die konsequente Selbstdisziplin und die strengen Verhaltensrichtlinien der Mönche.

Zum Shaolin-Erfolgsmodell gehören die folgenden Faktoren:

ERNÄHRUNG

Die Ernährung der Shaolin-Mönche deckt sich im Wesentlichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: so viel wie möglich Gemüse, Salat, Getreideprodukte (je weniger ausgemahlen, desto besser), Hülsenfrüchte und Obst essen, reichlich Wasser oder Tee trinken, wenig Fleisch und so wenig Fett und Zucker wie möglich und: nicht zu viel essen. Mäßigung führt zum gesunden Mittelweg.

BEWEGUNG

Die Shaolin-Mönche praktizieren Kung Fu, Qigong, Taijiquan und Tong tsi Gong (eine intensive Yogaform). Die Übungen erhöhen gezielt die Lebensenergie, das Qi, und bringen diese Energie in Fluss – was übersetzt »Gong« bedeutet. Sie finden einige Beispiele für Qigong-Übungen im Kapitel »Den Körper kräftigen« ab Seite 94 sowie weiterführende Literatur auf Seite 158.

ENTSPANNUNG UND SCHLAF

Wichtig für Geist und Körper ist gemäß Shaolin-Philosophie auch ausreichend Schlaf. 7,5 Stunden pro Nacht empfiehlt die moderne Schlaf- und Gehirnforschung. Tagsüber sind außerdem immer wieder kurze Entspannungsphasen (Pausen) wichtig. Vor allem Menschen, die viel und schnell arbeiten, sollten jede Stunde einige Minuten abschalten und entspannen. Den Shaolin-Mönchen dienen dazu verschiedene Übungen und Meditationen, von denen ebenfalls einige in diesem Buch vorgestellt werden.

GEISTESTRAINING UND MEDITATION

Ziel des Shaolin-Geistetrainings, zu dem Meditationen und Mentaltraining gehören, ist zunächst die – im positiven Sinne – Kontrolle der Gedanken, denn negative, unkontrollierte und destruktive Gedanken



sind die Hauptursache allen Leidens (siehe auch Seite 18). Diese zentrale buddhistische Auffassung teilen auch die Shaolin-Mönche. Im Gegensatz zu Schmerz, der durch etwas von außen zugefügt wird, ist Leid also selbst gemacht. Wenn wir aber selbst es sind, die Leid produzieren, können wir es folglich auch selbst vermeiden, so die Logik der Shaolin. Doch wie sieht das konkret aus? Leid wird vermieden durch die Sammlung und gezielte Ausrichtung unserer Gedanken mittels der Vorstellungs- beziehungsweise Imaginationsfähigkeit. Durch entsprechende Übungen lernen wir, Kraft aufzubauen und diese gezielt gegen negative Gedanken zu lenken. Mit den Methoden des Shaolin-Geistetrainings werden wir uns noch ausführlich beschäftigen.

ATMUNG

Über die Atmung können wir weit mehr beeinflussen, als den meisten Menschen bewusst ist. Dabei ist die tiefe Bauchatmung (Zwerchfellatmung) wichtig. Durch eine tiefe und ruhige Atmung können wir zum Beispiel jederzeit beruhigend und vitalisierend auf unser Gesamtsystem einwirken. Atmung ist ein mächtiger allgegenwärtiger Wohlfühlzugang. Eine ideale Verbindung von Bewegung, Entspannung, Geistestraining und Atmung findet sich im Qigong (mit Atmung und Qigong beschäftigen wir uns im Kapitel »Den Körper kräftigen« ab Seite 94).

»Du bist dein eigener Herr und Meister.
Deine eigene Zukunft
hängt von dir selbst ab.«

BUDDHA

VERÄNDERUNG

ERMÖGLICHEN

Jeder von uns kann mit den Shaolin-Übungen mehr Energie und Kraft entwickeln. Voraussetzung ist, dass wir das wirklich wollen und dadurch bereit sind für eine Veränderung. Dafür müssen wir natürlich auch etwas tun, denn Veränderungen passieren nicht von selbst. Das wichtigste Zugpferd bei einer Veränderung ist die gefühlte Attraktivität des »Nachher«, also des Ziels, welches wir erreichen wollen. Hierauf liegt der 1. Fokus, die Motivation. Da uns im Alltag jedoch oft entgleitet, wie sich das »Nachher« anfühlt, brauchen wir unsere Kraft der Vorstellung, mit der wir auf das »Nachher« fokussieren können. Je intensiver wir dieses »Zielgefühl« spüren, je besser sich diese Vorstellung anfühlt (oder je schmerzhafter das »Vorher«, also die gegenwärtige Situation ist), desto eher sind wir bereit, die Hindernisse zu überwinden. Für diesen 2. Fokus müssen wir Energie investieren, um uns mit den Hindernissen auseinanderzusetzen. Wollen wir zum Beispiel abnehmen, ist zunächst das Wichtigste, sich das attraktive Gefühl vorzustellen, wie sich ein leichter (schlanker) Körper anfühlt (Fokus 1: gefühlte Attraktivität). Damit wird der eigentliche Veränderungsschritt erleichtert, nämlich das Investieren von Energie (Fokus 2: Hindernisse) in eine veränderte Ernährung und/oder mehr Bewegung.

HINDERNISSE ANNEHMEN UND ÜBERWINDEN

Auf neuen Wegen begegnen uns meist Hindernisse und Widerstände (Fokus 2). Diese können ganz unterschiedlicher Natur sein. Da ist zum einen unser innerer Schweinehund, unsere Bequemlichkeit, die uns daran hindern kann, uns aufzuraffen und noch Vokabeln zu lernen



oder unsere Achtsamkeitsübungen zu machen. Schließlich sind wir doch schon reichlich müde nach einem anstrengenden Tag. Da wäre es doch viel angenehmer, vor dem Computer oder Fernsehapparat zu sitzen und einen netten Film anzusehen.

Auch unser Umfeld, die Familie oder Freunde, können mit unseren neuen Vorhaben unzufrieden sein, weil wir ihnen vielleicht weniger Zeit schenken als zuvor oder weil sie gar nicht wollen, dass sich etwas ändert. Manchmal stehen uns auch Ängste im Weg, vielleicht die Angst vor dem Unbekannten oder vor möglichen Gefahren. Doch Hindernisse lassen sich Schritt für Schritt überwinden.

DIE POSITIVE SEITE DER HINDERNISSE FÜR SICH VERWERTEN

Wichtig ist zunächst, dass wir die Hindernisse annehmen und ernst nehmen und nicht nach der Devise handeln: Augen zu und durch! Das geht meistens nicht gut. Besser ist es, nach der positiven Absicht dahinter zu fragen. So hat Angst auch eine Schutzfunktion in dem Sinne, dass wir uns in einer bestimmten Situation nicht überfordern oder Gefahren unterschätzen. Wenn wir beispielsweise Angst haben, einen steilen Berggrat zu gehen, soll uns das davor schützen, leichtsinnig und übermütig loszugehen.

Und welchen Nutzen hat unsere Bequemlichkeit? Sie schützt uns zum Beispiel davor, zu viel Energie zu verbrauchen, und hilft uns, unsere Kräfte zu schonen und uns zu regenerieren. Ähnlich ist es auch, wenn wir an Gewohnheiten und Routine festhalten: Das spart Energie. Und da jede Veränderung zunächst einmal Energie kostet, bevor sie unsere Energie vermehren kann, bewegt uns dieser Schutzmechanismus erst einmal zum Innehalten.

Tauchen Hindernisse auf, können wir versuchen, ihre positiven Aspekte in unser Vorhaben einzubinden: den Schutzfaktor »Angst« etwa, indem wir die Veränderung langsam, bedacht und vorsichtig planen, bevor wir loslegen; den Wohlfühlfaktor »Bequemlichkeit« durch immer wieder

achtsames Innehalten auf dem Weg der Umsetzung, damit wir nicht tatsächlich zu viel Energie verbrauchen. Hindernisse aus dem Umfeld können wir überwinden, indem wir etwa unserer Familie erklären, warum wir regelmäßig üben wollen – und dass sie vielleicht auch davon profitiert, wenn wir innerlich ruhiger und ausgeglichener sind.

DIE KRAFT DER VORSTELLUNG NUTZEN

Um mit Hindernissen besser umgehen zu können und Veränderungen zuzulassen, hilft uns also die gefühlte Attraktivität, eine klare Motivation, ein starkes positives Gefühl für das, was uns danach erwartet. Hier kommt Imagination, die Kraft der Vorstellung, ins Spiel. Je deutlicher wir uns vorstellen können, wie wir uns fühlen, wenn wir unser Ziel erreicht haben, wo wir uns dann sehen und wie sich unser Leben zum Positiven verändert haben wird, umso größer ist unser Antrieb, die notwendigen Schritte zu gehen, die Mühen auf uns zu nehmen und die Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Wie Sie Ihre Fähigkeit zur Imagination trainieren können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

MENTALE POWER ENTWICKELN

Das größte Geheimnis der Shaolin-Mönche besteht für uns in der besonderen Kraft, die sie aus der Beherrschung ihrer Gedanken beziehen. Dahinter steckt ein grundlegender Unterschied zwischen östlicher und westlicher Mentalität. Nimmt der abendländisch geprägte Mensch seine Gedanken normalerweise sehr ernst und neigt dazu, sich mit ihnen zu identifizieren (»Ich denke, also bin ich.«), sieht ein östlich sozialisierter Mensch seine Gedanken als nicht so wichtig an. Buddhisten haben die Einstellung, dass Gedanken kommen und gehen, dass sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen und deshalb auch nicht so ernst genommen werden müssen.

Zudem können wir lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren und sie für unsere Ziele zu nutzen. Das geschieht in drei Schritten.



1. SICH DIE GEDANKEN BEWUSST MACHEN

Zunächst sollten wir uns die Tatsache bewusst machen, dass wir ständig denken. Normalerweise schweifen unsere Gedanken unbewusst in alle möglichen Richtungen ab. Nicht gemeint sind hierbei die Gedanken, die wir bewusst denken, die uns helfen, unser Leben zu organisieren, unsere Arbeit zu machen, zu planen, zu analysieren, zu reflektieren. Wir sprechen hier von dem unbewussten gedanklichen Hintergrundrauschen, das wir ähnlich wie das Brummen des Kühlschranks irgendwann gar nicht mehr wahrnehmen. Schätzungsweise sind es etwa 40 000 bis 60 000 Gedanken, die uns Tag für Tag durch den Kopf gehen, von denen sich aber 90 Prozent immer wieder um das Gleiche drehen. Das können Sie selbst umgehend prüfen. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit und beobachten Sie Ihre Gedanken. In der Regel bleiben wir mit unseren Gedanken da hängen, wo sie um Schwierigkeiten und Probleme kreisen. Das entzieht uns enorm viel Energie, denn jeder Gedanke ist Energie. Achtsamkeits- und Meditationsübungen unterstützen uns dabei, unsere Gedanken bewusst wahrzunehmen, sie kommen und ziehen zu lassen.

2. DIE GEDANKEN ZUR RUHE BRINGEN

Im nächsten Schritt können wir dafür sorgen, dass es stiller wird in unserem Kopf, dass die Gedanken uns zur Ruhe kommen lassen, bevor wir sie bündeln und auf einen bestimmten Fokus, auf ein Ziel hin ausrichten. Das heißt letztlich, bewusst zu denken oder zumindest die Gedanken bewusst zu beobachten. Diese Beobachtung und Kontrolle des Denkens reicht deutlich weiter, als es zunächst scheint, denn es betrifft auch die Gefühle. Sie entstehen nämlich aus Gedanken: Gefühle sind im Körper umgesetzte Gedanken. So löst beispielsweise das Gefühl der Angst eine körperliche Reaktion aus, etwa ein Fluchtverhalten oder Herzrasen. Würde ein Normalsterblicher mit dem Gedanken spielen, sich gleich eine Eisenstange auf den Kopf zu schlagen, würde sich sofort das Gefühl der Angst in seinem Körper ausbreiten. Wir könnten uns schwer verletzen – und tun das sehr wahrscheinlich auch.

Haben wir aber, wie die Shaolin-Mönche, gelernt, unsere Gedanken ruhig zu stellen, können wir auch unsere Gefühle kontrollieren. Denn solche leidvollen Gefühle wie Unsicherheit, Neid, Eifersucht, Ärger, Zorn und Angst schwächen uns, sie kosten viel Energie und trüben darüber hinaus unsere Lebensfreude. Gelingt es uns, die Ursachen dafür, nämlich die Gedanken, die zu diesen Gefühlen führen, zu erkennen und zu kontrollieren – was nichts mit verdrängen zu tun hat –, behalten wir unsere innere Stärke. Das mit der Eisenstange wird zwar dennoch nicht so schnell funktionieren, dazu müssten wir wie die Mönche das Training zur Hauptaufgabe unseres Lebens machen. Aber schon mit deutlich weniger Aufwand können wir enorme innere Kräfte entwickeln.

3. MIT IMAGINATION DIE GEDANKEN GEZIELT STEUERN

Das gelingt uns mithilfe der Imagination, der Kraft der Vorstellung: Wir können lernen, unsere Gedanken und Vorstellungen dahin zu richten, wo wir sie haben wollen. So erzeugen wir eine enorme Kraft. Stellen Sie sich vor, Sie bündeln all Ihre Gedanken, also auch alle Energie Ihrer Gedanken. Dieses Bündel ist ungleich kraftvoller als ein einzelner Gedanke. Shaolin-Mönche schirmen ihren Kopf gegen die enorme Wucht der Eisenstange mit dieser Energie ab. So passiert ihnen gar nichts – ganz ohne Hokusfokus. In unserem Leben könnte das bedeuten, dass wir unsere geistige Kraft auf ein Ziel richten, das wir erreichen möchten, etwa eine berufliche Veränderung oder ein wichtiges Gespräch mit unserem Partner. Wir stellen uns diese Situation vor unserem inneren Auge vor und richten unsere Gedanken darauf, immer wieder. Wie die Gehirnforschung zeigt, kann unser Unterbewusstsein nicht unterscheiden, ob wir etwas wirklich erleben oder ob wir es uns intensiv vorstellen. In beiden Fällen sind exakt dieselben Hirnareale aktiv. Diese Tatsache können wir nutzen: Wenn wir uns ein Ziel wirklich lange genug und intensiv vorstellen, erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit erheblich, dass unsere innere Vorstellung



wirklich eintritt. So ist zum Beispiel bekannt, dass der berühmte Golfer Tiger Woods vor seinem letzten Schlag minutenlang ruhig steht und imaginiert, wie er diesen Schlag ausführt. Dabei werden die Nervenzellen in seinem Gehirn quasi vorgeglüht, wodurch eine Bahn gelegt wird, die die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sein Schlag auch wirklich gelingt. Hat er in dem Moment allerdings auch anderes im Kopf, etwa hübsche Frauen, wird er sein Ziel nicht erreichen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir das Sammeln unserer Gedanken, wie oben beschrieben, intensiv trainieren und uns nicht ablenken lassen.

Zwar denken die meisten Menschen viel über ihre Ziele oder bestimmte Situationen nach. Meist bringt sie das aber nicht weiter, da dieses Nachdenken häufig ein unbewusstes, unkontrolliertes und nicht zielgerichtetes Grübeln ist und daraus negative Gefühle wie Zweifel und Versagensängste entstehen. In diesem Fall werden im Gehirn zwar ebenfalls Bahnen gelegt, aber eben in eine ungünstige Richtung. Erst wenn es uns gelingt, unseren Geist zur Ruhe zu bringen, unsere Gedanken bewusst zu kontrollieren und dadurch keine negativen Gefühle zu erzeugen, können wir durch Imagination, mit unserer Vorstellungskraft, die positive Energie gezielt dahin lenken, wo wir sie haben wollen. Lesen Sie zu dem Thema auch die Kapitel ab Seite 46 und 62.

ZWEI KULTUREN, EIN ERGEBNIS

Interessant ist, dass sich die Erkenntnisse der Positiven Psychologie, der modernen Hirnforschung, der Verhaltensforschung und der Resilienzforschung mit der Shaolin-Tradition decken. Das ist deshalb so bemerkenswert, weil hier zwei völlig unterschiedliche Kulturen zu demselben Ergebnis kommen. Am Beispiel der Resilienzforschung lässt sich das besonders gut zeigen. Hier wird untersucht, warum manche Menschen, obwohl sie in widrigen Verhältnissen geboren werden und aufwachsen, etwa in Slums von Indien oder Lateinamerika, später zu erfolgreichen und krisenfesten Menschen werden.

RESILIENZ: WAS MACHT MENSCHEN ERFOLGREICH UND KRISENFEST?

1. Ein klares Ziel

Bei allen Menschen, die als resilient gelten, sind ähnliche Eigenschaften zu beobachten, die einen sozialen Aufstieg offenbar begünstigen. Zum einen sind sie intensiv auf der Suche nach einem Lebenssinn, danach, wohin es in ihrem Leben gehen soll. Die Zielrichtung ist klar und wird aktiv verfolgt: Es geht darum, in den Verhältnissen zu überleben, ihnen zu entkommen und es einmal besser zu haben als die Eltern oder die anderen Menschen in der Umgebung. Diese Vision verleiht ihnen Kraft, denn sie richten ihre Energie gezielt auf das aus, was sie erreichen wollen. Das entspricht der Imagination, mit der die Shaolin-Mönche ihre Energie gebündelt auf ein Ziel richten.

2. Selbstwirksamkeit

Ein zweiter enormer Kraftfaktor starker, krisenfester Menschen ist die sogenannte Selbstwirksamkeit: Sie haben die Fähigkeit entwickelt, Herausforderungen oder Hindernisse aus eigener Kraft zu überwinden – egal wie schlimm die Lebensumstände sind. Diese Selbstwirksamkeit hilft auch dabei, kreative Lösungen zu finden, um Ziele zu erreichen.

3. Verbundenheit und Wertschätzung

Eine weitere wichtige Energiequelle und Antriebskraft starker Menschen ist die Kraft der Verbundenheit und Wertschätzung. Sie entspringt aus der Aufmerksamkeit und Anerkennung, die sie durch andere Menschen erfahren. Das funktioniert sogar innerhalb von Kinder- und Jugendgangs in Slums. Auch hier existiert eine starke Gemeinschaft, auf die Verlass ist und mit der man sich nach außen hin wehren kann. Sowohl das Erweisen als auch das Erfahren von Wertschätzung spielen hier eine Rolle und verstärken noch die positive Wirkung der Zugehörigkeit (Verbundenheit), was als Synergieeffekt bezeichnet wird.



BINDUNG UND WACHSTUM

Die Resilienzforschung kommt zu dem Ergebnis, dass es vor allem zwei wesentliche Elemente sind, die Menschen selbst in widrigen Lebensumständen antreiben: zum einen die Bindung an Menschen und Gruppen, zum anderen der Drang zu wachsen.

Bindung an die Mutter existiert bereits vor der Geburt durch die Nabelschnur, später wächst die Bindung an die Familie und eine Gruppe. Wer die Frage beantworten kann, wohin er gehört, empfindet und erfährt durch seine Verbundenheit die nötige Wertschätzung. Aber auch das Wachstum beginnt bereits im Mutterleib, unmittelbar nach der Befruchtung. So bilden sich schon im Mutterleib pro Minute Tausende von Gehirnzellen, der ganze Organismus wächst in einer enormen Geschwindigkeit. Im Lauf seiner körperlichen und geistigen Entwicklung wächst der Mensch dann normalerweise immer weiter über sich selbst hinaus, indem er die Umgebung entdeckt und die Welt erkundet, aber auch alte Muster loslassen kann.

RESILIENTE MÖNCHE

Bei Shaolin-Mönchen zeigt sich, dass zwei Eigenschaften besonders stark ausgeprägt sind: Es besteht eine enge Bindung an das Kloster, an die Gemeinschaft der Mönche, das »Sangha«. Zudem verfolgen sie ein klares Ziel, nämlich das Leid in der Welt zu mindern. Vor allem durch ihre öffentlichen Auftritte wollen sie zeigen, wie man mithilfe der Shaolin-Techniken eine solch enorme Kraft erzeugen kann. Der tiefere Sinn ihres Wirkens ist jedoch, den Menschen die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie große Energie und innere Stärke zu erzeugen sind, um damit letztendlich das Leiden zu mindern und glücklicher zu leben. Darin sehen sie ihre Aufgabe und ihren Sinn.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie das alte und bewährte Erfolgsrezept der Shaolin-Mönche in Ihrem eigenen Alltag umsetzen können, um Ihre positive Energie zu vergrößern, stark und krisenfest durchs Leben zu gehen und Ihre Ziele zu erreichen.

ACHTSAMKEIT

BEWUSST LERNEN

Eine wichtige Voraussetzung, um unsere Gedanken zu kontrollieren und damit innere Stärke zu entwickeln, ist Bewusstheit oder Achtsamkeit. Dieser Begriff spielt im (Chan-)Buddhismus, der auch der Shaolin-Philosophie zugrunde liegt, eine zentrale Rolle, nimmt aber in der westlichen Welt ebenfalls eine immer wichtigere Stellung ein, insbesondere im zwischenmenschlichen Bereich. Achtsamkeit bedeutet vor allem eine erhöhte Aufmerksamkeit, eine besondere Bewusstheit und Offenheit, ein Gewahrsein dessen, was ist.

Der Schlüssel zu innerer Stärke, zu mehr Glück und weniger Leid ist das bewusste Erkennen der schnellen, unbewussten Reaktionsketten. Wenn wir erkennen, wie sich das Bewusstseinsrad bei uns dreht, wie wir von unbewussten Reaktionen zu bewussten Aktionen (im Denken, Fühlen und Handeln) kommen, welche positiven und negativen Bewertungen wir in Bezug auf Dinge, Ereignisse und andere Menschen anstellen, haben wir den Schlüssel für innere Stärke und für unser Glück in der Hand.

DEN KREISLAUF ERKENNEN

Mit Achtsamkeit können wir uns das gedankliche Hintergrundrauschen bewusst machen. Wie das Bewusstseinsrad (siehe Abbildung auf Seite 24 und 25) zeigt, entstehen Gedanken und ihre Bewertungen (Wertung) zunächst aus Wahrnehmungen. Hören wir zum Beispiel etwas Vertrautes wie Hundegebell (akustische Wahrnehmung), ist dies bereits als Einstellung in unserem Gehirn wie auf einer Festplatte gespeichert, wodurch der Gedanke beziehungsweise die Vorstellung »Hundegebell« entsteht. Danach wertet unser Gehirn blitzschnell und meist unbewusst in Sekundenbruchteilen.

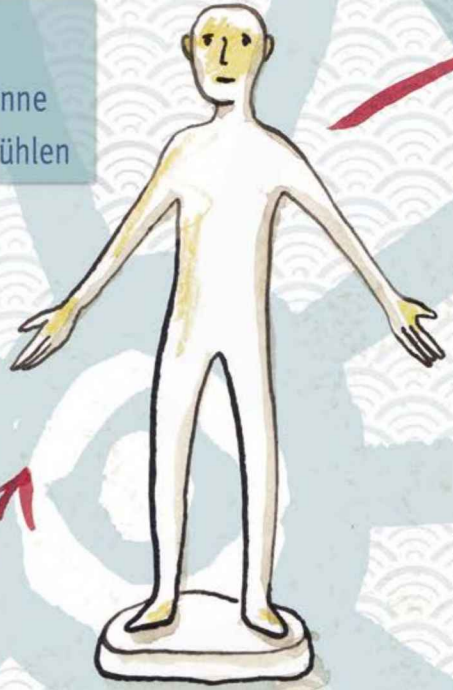
Das Bewusstseinsrad

oder wie unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken,
Gefühle und Körperreaktionen zusammenhängen

Wahrnehmung

Aufnehmen der Außenwelt über die Sinne
Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen

AUSSEN



Reaktionen

wie Anspannung (weg von)
oder Zuwendung (hin zu)





Gedanken

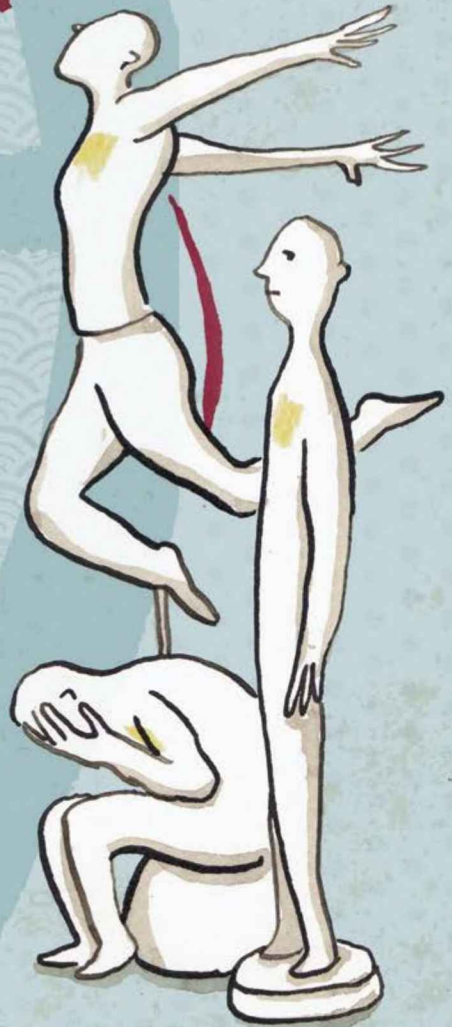
Einstellungen, Werte, Erwartungen

INNEN



Gefühle

angenehm > Verlangen / Anhaftung
neutral > Gelassenheit
unangenehm > Ablehnung / Aversion





Je nachdem, ob wir mit Hundegebell überwiegend positive oder negative Erfahrungen gemacht haben, fällt die Bewertung entsprechend aus. Einstellungen und Werte sind also die Summe der bewerteten individuellen Erfahrungen. Aus diesen entstehen dann im nächsten Schritt – wiederum blitzschnell und meist unbewusst – die zugehörigen Gefühle von angenehm bis unangenehm, manchmal auch neutral. Diese Gefühle rufen dann ihrerseits die unmittelbaren Körper- und Verhaltensreaktionen hervor, die entsprechend zugewandt-verlangend, also »hin zu«, oder ablehnend-aversiv, also »weg von« ausfallen. Wenn wir also Hundegebell positiv bewerten, ist unser Gefühl dazu angenehm, und unsere Reaktion fällt entsprechend freudig aus, vielleicht wollen wir zu dem Hund hingehen und ihn streicheln. Bewerten wir Hundegebell dagegen negativ, entstehen ablehnende Gefühle wie Ärger oder Angst, und wir reagieren entsprechend, indem wir das Fenster schließen oder einen großen Bogen um den Hund machen.

GEGENWÄRTIG UND RESPEKTVOLL SEIN

Wenn wir etwas bewerten, stecken dahinter – wie das Wort sagt – unsere Werte und Einstellungen gegenüber Menschen, Dingen oder Situationen. Ist uns zum Beispiel Pünktlichkeit »wert«-voll, also wichtig, dann reagieren wir zunächst mit negativen Gefühlen, wenn jemand unpünktlich ist (die Wirkung auf uns), die dann wiederum negative Äußerungen wie Vorwürfe zur Folge haben können (unsere Verhaltensreaktionen nach außen). Sind wir achtsam, dann kennen wir unsere Einstellungen und Werte und wissen, welche Erwartungshaltungen sie bei uns auslösen. Wir spüren, dass uns etwas anzieht oder abstößt, reagieren aber nicht unmittelbar, sondern nehmen unsere inneren Reaktionen wahr und reflektieren sie: Wieso ärgert es mich überhaupt, wenn der andere zu spät kommt? Hat der andere vielleicht einen guten Grund dafür, dass er sich verspätet?

SELBST VERANTWORTLICH SEIN

Unser Ziel sollte also sein, uns immer bewusster zu werden, damit wir begreifen, warum bestimmte Erfahrungen bei uns angenehme oder unangenehme Gefühle und entsprechende Reaktionen auslösen. Dann machen wir nicht automatisch andere Menschen oder Situationen, also irgendwelche Auslöser oder Äußerlichkeiten für unsere Gefühle verantwortlich, sondern nehmen wahr, dass wir unsere Gefühle selbst erschaffen. Der andere erfüllt lediglich unsere Erwartung nicht, in diesem Beispiel die, dass er pünktlich sein soll. Aus dieser Perspektive löst das Zuspätkommen eines anderen dieses Unbehagen lediglich in uns aus, wir sind aber selbst dafür verantwortlich – und behalten die Kontrolle über unsere Reaktion. Wir können unsere Erwartung mitteilen, indem wir zum Beispiel respektvoll unser Unbehagen zum Ausdruck bringen: »Es ärgert mich ...«, statt dem anderen Vorwürfe zu machen. Wir können uns aber auch entscheiden, unser Unbehagen bei uns zu lassen und das Thema loszulassen, weil es uns nicht wichtig genug ist, um daraus ein Problem zu machen oder einen Konflikt anzuzetteln. Viel Streit ließe sich so vermeiden, denn er ist stets Folge unterschiedlicher Erwartungen.

OFFEN FÜR NEUES

Mit Achtsamkeit werden wir uns selbst und anderen Menschen gegenüber aufgeschlossener, denn wir halten nicht starr an unseren Einstellungen und Wertmaßstäben fest, sondern öffnen uns Neuem und lassen Veränderungen zu. Das heißt, wir hängen nicht am Alten, an der Vergangenheit, sondern sind im Hier und Jetzt, gegenwärtig im Moment. Mit dieser achtsamen, offenen Gegenwärtigkeit bringen wir uns und anderen Respekt und Wertschätzung entgegen, zeigen echtes Interesse an Neuem, fragen in Gesprächen interessiert nach, zeigen uns wahrhaft aufgeschlossen. Dadurch fühlt sich der andere wertgeschätzt und wohl mit uns. Häufig bewerten wir allerdings nicht wertschätzend, also nicht die »Werte und Einstellungen« des anderen schätzend.



Daraus folgen Aversion, Trennung, Schmerz und Leid. Um wirklich achtsam wahrzunehmen, müssen wir diesen Kreislauf von Wertung, Wirkung und Reaktion durchbrechen. Das ist eines der wichtigsten Ziele des Shaolin-Geistetrainings.

ALLES IST IM FLUSS

Wenn wir achtsam wahrnehmen, wird uns auch klar, dass nichts gleich bleibt, weder unsere Werte und Einstellungen noch unsere Umgebung. Um dies zu überprüfen, achten Sie doch einmal bewusst darauf, wie Sie eine Handlung eines Ihnen nahestehenden Menschen bewerten, wenn Sie energievoll und gut gelaunt sind oder wenn Sie gestresst und übellaunig sind. Sehr wahrscheinlich werden Sie dieselbe Handlung unterschiedlich beurteilen. Ferner neigen wir dazu, Angenehmes festzuhalten, damit es sich nicht ändert. Aber das gelingt uns nicht. Vielleicht wird es noch angenehmer, vielleicht weniger angenehm oder einfach nur anders. Fest steht, dass es keine unveränderliche Wirklichkeit gibt, sondern sich alles ständig verändert, auch unser Selbst. Je gegenwärtiger wir sind, je achtsamer wir jeden Moment unseres Lebens wahrnehmen, umso weniger sind wir diesen Veränderungen ausgeliefert. Das heißt, wenn wir sitzen und uns bewusst sind, dass wir sitzen, den Druck auf unseren Po wahrnehmen und die Füße, die den Boden berühren, schaffen wir uns unsere eigene gegenwärtige Realität und können unser Selbst jederzeit umbauen und verändern. Je offener wir für Veränderungen sind, umso weniger werden wir leiden – und altern. Denn diese Haltung ist ein Jungbrunnen für das Gehirn. Könnten wir Achtsamkeit wirklich konsequent leben, würde unser Gehirn praktisch nicht altern. Denn Altern ist eine Anhäufung von Vergangenheit in der Psyche, wie es die moderne Hirnforschung auf den Punkt bringt. Das heißt, je häufiger wir nicht in der Gegenwart sind, sondern in der Vergangenheit, umso schneller altert unser Gehirn. Eine Weisheit, die den Shaolin-Mönchen selbstverständlich ist.

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Durch Achtsamkeit kommen wir nicht nur zu mehr »Selbst-Bewusstheit« im eigentlichen Wortsinn, sondern auch zu mehr innerer Freiheit. Denn Unbewusstheit bedeutet Leiden, und Bewusstheit macht uns frei. Je unbewusster wir sind, je weniger achtsam, umso getriebener sind wir und umso unfreier. Je mehr wir an unseren Werten und Einstellungen festhalten (anhaften), desto konflikthafter verläuft unser Leben, desto mehr kämpfen wir, auch mit uns selbst. Ein Beispiel, das die meisten Menschen kennen, ist die Liebe zu Schokolade. Wir sehen oder schmecken ein Stück davon und wollen mehr, weil wir die Einstellung gespeichert haben: Schokolade ist lecker und löst angenehme Gefühle in mir aus. Zum Problem wird diese Haltung, wenn wir »anhaften«, wie es die Buddhisten nennen, sprich, wenn wir nicht genug bekommen können, wenn wir nicht mehr loslassen können, obwohl der übermäßige Genuss von Schokolade uns offensichtlich schadet – wie ein Blick in den Spiegel zeigt.

»Lerne rechtzeitig, die Dinge loszulassen,
darin liegt der Schlüssel
zur wahren Glückseligkeit.«

DIGHA NIKAYA



Sobald eine solche Anhaftung entstanden ist, haben wir keine Wahl mehr, haben nicht die Freiheit zu sagen: Ich hätte vielleicht noch gern ein Stück, aber es tut mir nicht gut. Indem wir der Lust auf Schokolade unreflektiert nachgeben, macht uns das nicht stark und glücklich, sondern schwach und ängstlich, weil wir an unserem offensichtlich schädlichen Muster anhaften, statt es loszulassen. Wie die Glücksforschung zeigt, herrscht in vielen – nach materiellen Kriterien gemessen – ärmeren Ländern, wie zum Beispiel in Bhutan, ein wesentlich höherer Grad an Zufriedenheit als zum Beispiel in Nordamerika, wo die Anhaftung an materielle Werte besonders hoch ist (siehe dazu auch »Bücher, die weiterhelfen« auf Seite 158).

FREI ENTSCHEIDEN KÖNNEN

Eine bewusste Entscheidung können wir aber erst treffen, wenn wir achtsam wahrnehmen, was in uns vorgeht, welche Werte und Einstellungen unser Selbst produziert. Indem wir innehalten und unsere Meinungen überprüfen (und die kurzfristige Lust gegen den mittelfristigen Schaden abwägen), können wir uns emanzipieren von dem Getriebensein: hier noch ein Stück Schokolade, da noch eine vielversprechende Reise oder eine Fortbildung, vielleicht sogar ein neuer Partner, der noch besser zu uns passen könnte als der jetzige. Haben wir mithilfe der Achtsamkeit und Selbstreflexion solche Mechanismen und Meinungen erkannt und unsere Einstellungen und Glaubenssätze entlarvt, dann können wir unsere Muster durchbrechen. Wir können uns nach und nach von ihnen lösen, um wieder Herr im eigenen Haus zu werden. Unser Handeln wird bewusster: Wir entscheiden zum Beispiel, dass wir einmal pro Woche eine bestimmte Menge Schokolade essen, statt jeden Abend vor dem Fernseher reflexartig zu naschen – und merken: Es geht uns damit besser, unser schlechtes Gewissen verschwindet und macht Platz für positive Gedanken, wir schlafen besser, wir nehmen ab und vieles mehr.

Fallen uns Veränderungen schwer, können wir wieder die Imagination zu Hilfe nehmen und uns Situationen aus der Vergangenheit vorstellen, in denen wir solche Schritte gegangen sind und in denen wir uns wohler fühlten als im Moment. Oder wir stellen uns intensiv die Zukunft vor, was wir konkret tun werden, damit wir uns angenehmer und leichter fühlen, gesünder werden, über mehr Vitalität verfügen und zwei Konfektionsgrößen weniger brauchen. Sie finden in diesem Buch zahlreiche Übungen, die Sie bei der Imagination unterstützen.

DAS EIGENE VERHALTEN HINTERFRAGEN

Nur wenn wir eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster erkennen und überprüfen, können wir sie bei Bedarf – nämlich dann, wenn sie uns nicht nutzen – auch loslassen. Denn jedes Verhalten, das wir zeigen, hat für uns einen Nutzen, das haben Verhaltensbiologen erkannt. Am Beispiel der Schokolade könnte ein festgefahrener Glaubenssatz lauten: Ich brauche jeden Tag Schokolade. Überprüfen wir diese Meinung und fragen nach dem dahinterstehenden Zweck, könnte sich vielleicht herausstellen, dass uns dieser Genuss kleine Glücksmomente verschafft, uns kurzfristig ein gutes Gefühl vermittelt. Mittel- und langfristig schadet uns der Schokoladenkonsum allerdings, er schwächt uns und macht uns dick. Haben wir das durchschaut, können wir diesen Glaubenssatz loslassen und uns andere Glücksinseln suchen, die uns besser bekommen – vielleicht ein besonderer Tee, ein Spaziergang oder ein Spiel mit den Kindern. Eine solche Veränderung ist bestimmt nicht immer leicht, aber dennoch möglich, sobald wir den Zweck unseres Tuns oder unserer Haltung erkannt haben. Dank unserer Fähigkeit zur Selbstreflexion können wir den Nutzen unserer Verhaltensmuster immer wieder hinterfragen und relativieren. Und wir können uns auch bewusst machen, dass für andere nicht automatisch dieselben Maßstäbe gelten müssen, sie andere Erfahrungen



gemacht haben oder aus bestimmten Verhaltensweisen nicht denselben Nutzen ziehen wie wir. Wenn wir zum Beispiel Wert auf eine bestimmte Kleiderordnung legen, hat diese uns vielfach schon genutzt und weitergebracht. Wir erwarten dann oft ganz selbstverständlich, dass das auch für unsere Mitmenschen gilt und sie sich ähnlich kleiden (sollen). Denn solange wir unbewusst sind, stellen wir unsere Maßstäbe in den Mittelpunkt. Deshalb neigen wir oft dazu, anderen unsere Meinung überzustülpen, weil wir sie für die beste, die einzig gültige erachten. Vielleicht ist aber für einen anderen praktische, bequeme Kleidung besonders wichtig, weshalb ihm Anzug oder Kostüm manchmal einfach im Weg stehen. Ist uns das bewusst, können wir die Erwartungshaltung anderen gegenüber zurücknehmen, unsere Meinung loslassen und dem anderen seine Meinung lassen und sie respektieren – ohne dass wir sie teilen müssen.

Erst wenn wir uns dessen gewahr sind, welche Meinungen und Glaubenssätze in uns vorherrschen, können wir sie bewusst loslassen. Das heißt nicht, dass wir alle unsere Meinungen und Ansichten über Bord werfen müssen. Vielmehr sollen wir uns einfach nur ihrer bewusst sein, sie nicht zum allgemeingültigen Maßstab erheben, sie hinterfragen und offen für neue sein. Und wir sollen sie als die unsrigen erkennen – andere Menschen können und werden zu Recht wieder ganz andere Werte haben (siehe dazu auch das Kapitel ab Seite 112).

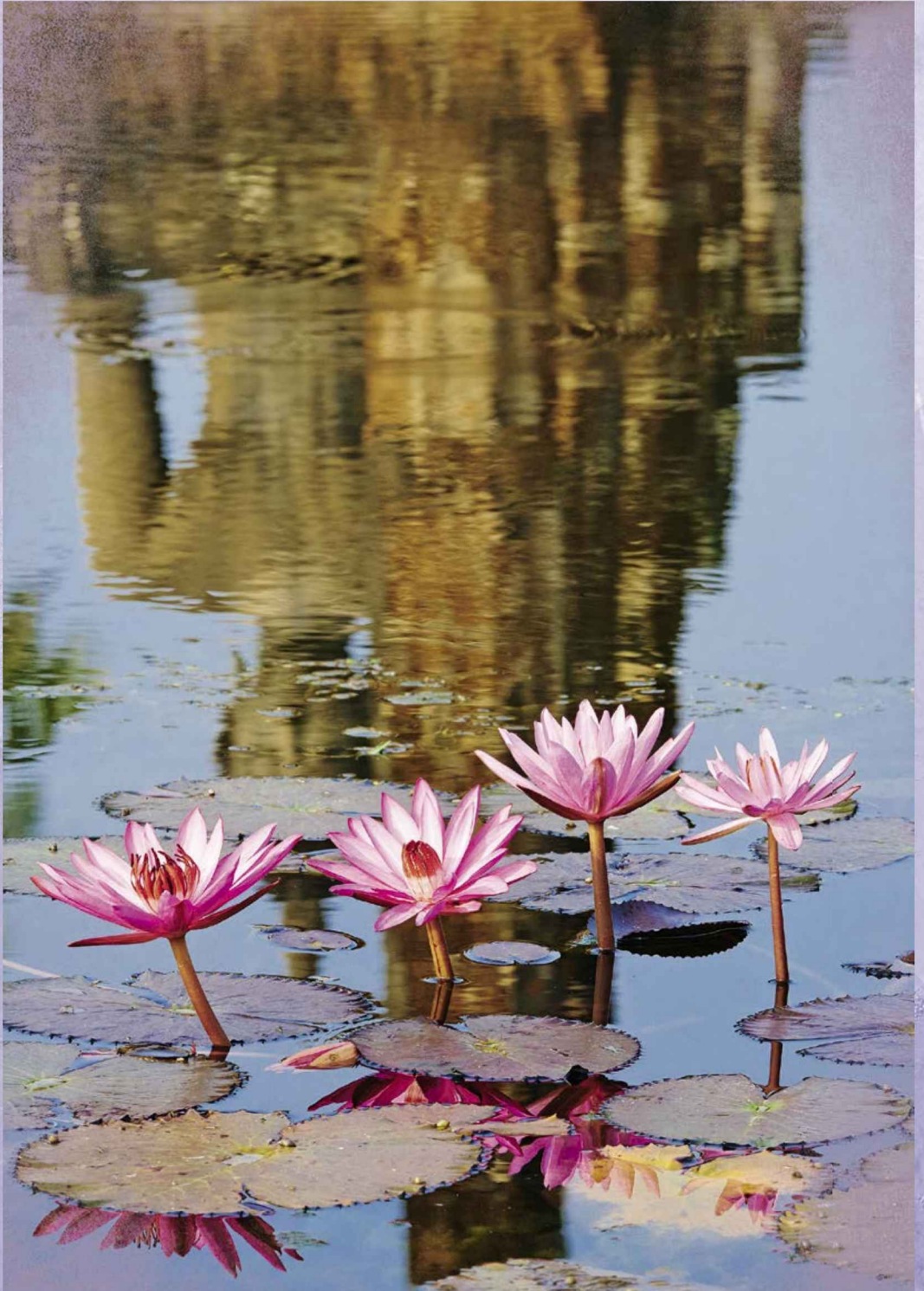
ANNEHMEN UND LOSLASSEN ALS LEITSTRATEGIE

Alles kommt und geht, deshalb ist es so wichtig, loszulassen und nicht anzuhaften, denn das verursacht Leid und kostet Energie. Wir können den Wandel nicht aufhalten, aber wir können unsere Haltung verändern und uns so vom Leid befreien. Dabei hilft uns das Geistestraining, wie Sie es in den folgenden Kapiteln kennenlernen werden. Durch die Übungen können wir erkennen, dass wir etwas entstehen lassen durch

unsere Gedanken und es auch wieder ziehen lassen können. Wir können darüber selbst entscheiden, indem wir uns unserer Gedanken bewusst werden. Wenn die Gedanken unbewusst kommen, bleiben wir in alten Denkmustern verhaftet. Erst durch das Bewusstmachen haben wir die Wahl, »alte« Gedanken weiter zuzulassen und zu verfolgen oder aber uns gedanklich neu auszurichten. Wir beginnen aktiv, unser Denken, dadurch unsere Gefühle, dadurch unser Handeln, dadurch unsere Gewohnheiten und letztendlich unser Schicksal selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Wenn das Bewusstmachen, Annehmen und Loslassen zu unserer Leitstrategie wird, gewinnen wir Freiheit und Energie. Darin liegt eines der Geheimnisse der Shaolin-Lehre: Wir werden auf diese Weise immer freier und unabhängiger und dadurch innerlich stärker. Auch die Schmerztherapie hat die Wirksamkeit dieser Strategie »erkennen, annehmen, loslassen« erkannt. Gerade bei Patienten mit chronischen Schmerzen hat es sich bewährt, dass sie ihren Geist entsprechend trainieren, indem sie sich auf den Schmerz konzentrieren, ihn erkennen, annehmen und dadurch erträglicher machen. In den folgenden Kapiteln wird Sie diese Strategie begleiten, denn sie ist ein unerlässliches Instrument, damit wir innere Stärke entwickeln, damit wir uns von den Schwierigkeiten des Lebens nicht unterkriegen lassen und ein erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben führen können.

»Wir werden den ganzen Tag
an der Nase herumgezogen
und denken, es wäre freier Wille.«

FRED VON ALLMEN



Erkenne dich selbst

Sich selbst zu kennen, ist der erste Schritt zu innerer Stärke und Freiheit. Selbsterkenntnis gewinnen wir jedoch nicht von heute auf morgen, sie ist vielmehr ein lebenslanger Prozess.

»Ich entwickle innere Stärke, indem ich jeden Tag mehr über mich selbst lerne.« So könnte der Leitsatz lauten, der uns auf dem Weg zur besseren Selbsterkenntnis begleitet.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Der Tempel der 1000 Spiegel

In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen großen Tempel mit 1000 Spiegeln, in den sich eines Tages ein Hund verirrte. Der sah sich plötzlich 1000 anderen Hunden gegenüber. Er begann zu knurren und sah, wie 1000 andere Hunde ebenfalls knurrten. Da steigerte sich sein Zorn – und die Wut der anderen Hunde ebenfalls. Erst nach langer Zeit fand der Hund völlig erschöpft den Ausgang.

»Wie ist die Welt doch böse«, sagte sich der Hund, »sie besteht aus lauter wütenden Hunden.« Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort, und er lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage. Nach einiger Zeit kam ein anderer Hund in den Tempel der 1000 Spiegel. Auch er sah sich 1000 Hunden gegenüber, und der Hund freute sich und wedelte freundlich mit dem Schwanz. Da wedelten die 1000 Artgenossen zurück, und der Hund freute sich, dass die anderen Hunde sich freuten, und die Freude fand kein Ende. So ging der Hund immer wieder in den Tempel, um sich mit den anderen Hunden zu freuen. »Wie ist die Welt doch schön«, sagte sich der Hund. »Überall gibt es freundliche Hunde, die mit dem Schwanz wedeln!« Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde wohlgesinnt waren. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

IN DEN SPIEGEL SCHAUEN

Sich selbst kennenzulernen, ist eine wichtige Voraussetzung, um an innerer Stärke zu gewinnen. Das Verständnis und die Anwendung des Bewusstseinsrads (siehe Seite 24 und 25) helfen uns auf dem Weg zu mehr Selbstkenntnis. In der Geschichte über den Tempel der 1000 Spiegel stehen die Spiegel und die Spiegelbilder für das Bewusstseinsrad. Jede Gefühlsregung im Alltag, jede Erfahrung mit der Außenwelt (egal ob Knurren oder Schwanzwedeln), egal ob angenehm oder unangenehm, können wir nutzen, um mehr über unsere Einstellungen und Werte zu erfahren. Immer wenn uns etwas berührt, geschieht das aufgrund unserer inneren Einstellung. Gehen wir also mit Neugier, mit Interesse und Begeisterung an die Geheimnisse unserer Innenwelt heran! Das wird Ihr Leben extrem bereichern, und zwar auf Dauer, denn – so eine Empfehlung des Konfuzius: »Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tue es jeden Tag.«

Das, was wir in uns entdecken, lässt sich ganz einfach in zwei Kategorien unterscheiden: Es ist entweder förderlich für unsere innere Stärke und unser Glück (und das der anderen Wesen um uns herum), oder es ist hinderlich. Und nur, was wir kennen, als unser Eigenes erkennen, können wir auch annehmen und – in einem nächsten Schritt – loslassen, wenn es uns in unserer Entwicklung hemmt, oder kultivieren, wenn es uns auf unserem Weg weiterbringt. Je genauer wir das alles erkennen, umso deutlicher nehmen wir wahr, inwiefern das, was uns widerfährt, mit uns zu tun hat, warum uns etwas verletzt, welche Erwartungen unsererseits eine Enttäuschung zur Folge hatten. Wenn wir offen auf uns selbst schauen, uns beobachten und hinterfragen, erkennen wir, was uns am Glück hindert: Es ist Teil unseres Selbst, und es sind nicht die äußeren Umstände.



UNSEREN GEGNER IN UNS SELBST FINDEN

Wenn wir gefragt werden, was uns hinderlich ist, was uns ausbremst im Leben, unsere Weiterentwicklung blockiert oder uns Energie raubt, dann fällt uns meist eine ganze Liste von Gründen ein: unsere Arbeit, bestimmte Menschen, das Wetter oder auch zu wenig Geld. Die Ursachen suchen wir fast immer außerhalb von uns selbst, sie entziehen sich scheinbar unserem Einfluss, weshalb wir auch nicht die Verantwortung für unser Unglück übernehmen müssen: Die anderen sind schuld, dass wir nicht vorankommen, es liegt an den schlimmen Zeiten, dass wir unsere Träume nicht verwirklichen können, oder am Regen, der uns in trübe Stimmung versetzt, oder woran auch immer. Doch die Außenwelt ist nur ein Spiegel unserer Innenwelt, wie im Tempel der 1000 Spiegel. So, wie es in uns aussieht, alle positiven und negativen Einstellungen, alle Werte, Vorurteile und Erwartungen, tragen wir nach außen. Wir projizieren unser Inneres auf die Außenwelt und sehen in ihr das Entsprechende.

DIE INNENWELT DER AUSSENWELT

Sind wir glücklich, zufrieden oder verliebt, dann nehmen wir auch unsere Umgebung positiv wahr, sind nett und freundlich zu unseren Mitmenschen und arbeiten gern. Sind wir allerdings unzufrieden mit unserem Leben, gerade vom Partner verlassen worden oder erfüllen sich unsere Erwartungen nicht, dann sehen wir auch die Außenwelt in grauen, düsteren Farben.

Gibt es in unserem Leben viele Konflikte, begegnen wir vielen schwierigen Menschen und erleben wir häufig problematische Situationen, dann spiegelt auch diese Tatsache lediglich unseren inneren Zustand wider.

Um daran etwas zu ändern, müssen wir zunächst selbst die Verantwortung übernehmen, statt alles auf die anderen oder die Umstände zu schieben. Das ist zwar anstrengend, aber auch eine geniale Steilvorlage. Denn es bedeutet, wir haben unser Leben, unser Glück und Wohlbefinden weitgehend selbst in der Hand, können selbst etwas dafür tun und sind nicht oder nur wenig abhängig von anderen. Es kommt dann eben darauf an, was wir selbst aus den äußeren Bedingungen machen.

UNSERE GEDANKEN ERZEUGEN GEFÜHLE

Diese Erkenntnis ist einer der Kerngedanken des Shaolin: Nicht »die anderen« – der Partner, die Kinder, der Chef, die Gesellschaft – sind die Ursachen unseres Leids, sondern unsere eigenen Gedanken und Gefühle. Denn Störgefühle wie Neid, Ärger, Eifersucht, Verlangen, Gier oder Unzufriedenheit sind lediglich Folgen unserer Gedanken. Diese sind die Ursache von leidvollen Gefühlen (siehe auch das nachfolgende Kapitel). Ein Beispiel: Ein Arbeitskollege erzählt uns von einer größeren Erbschaft und was er damit alles machen möchte. Wir beobachten unsere Gedanken (»Hat's der gut!« und »Immer die anderen, warum passiert mir so etwas nie?«) und merken, dass in uns das Gefühl »Neid« auftaucht. Daran ist aber nicht die Erbschaft des Kollegen schuld, sondern unsere Einstellung und Bewertung dieser Tatsache. Denn wir fühlen uns offensichtlich benachteiligt, wegen der Erwartung, dass uns so etwas auch mal passieren sollte, und so weiter. Wenn wir diese Gedanken erkennen, können wir uns bewusst machen, warum wir uns benachteiligt fühlen und solche Erwartungen haben. Und wir erkennen, dass das Gefühl von Neid in uns selbst begründet ist und nicht im Gegenüber. Vereinfacht gesagt: Jedes unangenehme Gefühl entsteht durch eine unerfüllte Erwartung oder, in den Worten des Stressforschers Hans Selye, »einen gedanklich vorweggenommenen negativen Zustand«.



WIR KÖNNEN NUR UNS SELBST ÄNDERN

In Kampfkünsten, wie etwa dem Kung Fu, ist diese Erkenntnis von zentraler Bedeutung. Früher wurden Soldaten durch Shaolin-Mönche mithilfe von mentalen Übungen, wie Qigong und Meditationen, geistig fit gemacht, bevor sie in die Schlacht zogen. Sie lernten, mentale Stärke durch Fokussieren und Imagination zu entwickeln (siehe auch das erste Kapitel), die Gegner in sich zu besiegen, also mit ihren Ängsten, Unsicherheiten und Zweifeln so umzugehen, dass Kraft und Konzentriertheit erhalten bleiben. Wir müssen und können also nur uns selbst ändern (und lernen, mit dem zu leben, was wir nicht ändern können) und eben nicht den Partner, den Chef, das Wetter oder was auch immer. Wenn wir das erkennen und annehmen, können wir das, was unser Leid erzeugt, auch loslassen. Denn diese drei Schritte sind nötig, um uns selbst zu ändern: erkennen, annehmen, loslassen. Stellen Sie sich, bevor Sie die Übung auf der folgenden Seite machen, folgendes Bild vor: Sie sitzen gerade, gelassen, zentriert auf einem Stuhl, ohne jede Anstrengung. Dann taucht eine Störung auf, zuerst in Form eines Gedankens, in dem Beispiel auf Seite 39 »Warum erbe ich nicht?«. Dieser Gedanke löst ein Gefühl von Neid aus, also eine Aversion und Unzufriedenheit.

»Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit.
Leichtigkeit und Gleichgewicht
bringen inneren Frieden und Gelassenheit.«

TSCHUANG-TSE

Sie lehnen sich angestrengt fest nach hinten auf Ihrem Stuhl, verlassen also Ihre Mitte. Auch im umgekehrten Fall, wenn in Ihnen ein positives, verlangendes Gefühl auftaucht (für den unwahrscheinlichen Fall, der Kollege möchte seine Erbschaft mit Ihnen teilen), geraten Sie aus Ihrer Mitte, nämlich in eine verlangende Bewegung nach vorne. Aus der Sicht der Shaolin-Philosophie besteht unser Leben auf diese Art in einem ständigen Sich-nach-vorne- oder -nach-hinten-Bewegen, wodurch wir permanent aus unserer Mitte geraten, Energie verlieren und unser Leben mit dauernder Unruhe und Ungeduld versehen.



ÜBUNG

Ännere Einstellungen erkennen

Wir haben jeden Tag viele Gelegenheiten, um uns dafür zu sensibilisieren, was uns aus unserer Mitte, aus unserem Gleichgewicht bringt. Mit der folgenden Übung können Sie diese Aufmerksamkeit gezielt trainieren:

- Richten Sie eine Woche lang Ihre Aufmerksamkeit dreimal täglich auf etwas, wonach es Sie stark verlangt, zum Beispiel Schokolade essen oder ein neues Paar Schuhe kaufen. Registrieren Sie möglichst genau alles, was Ihnen dabei durch den Kopf geht, und schreiben Sie die Situationen und Ihre Gedanken und Gefühle in ein Notizbuch.
- Dasselbe machen Sie dreimal täglich mit Momenten, in denen Sie Ablehnung empfinden, etwa wenn Sie jemanden unsympathisch finden oder eine bestimmte Arbeit partout nicht verrichten wollen.

Auf diese Art machen Sie sich Ihre Einstellungen bewusst, und Sie lernen sich bedeutend besser kennen.



BESCHEIDEN UND OHNE GIER

Je stärker das Gefühl von Verlangen oder Ablehnung ist, umso mehr geraten wir aus unserer Mitte, umso weiter entfernen wir uns von unserem Glück. Denn wir glauben, etwas Bestimmtes für unser Glück zu brauchen oder dass uns etwas im Weg steht. Solche anhaftenden Gefühle sind zum Beispiel die Gier nach Schokolade oder auch nach Anerkennung. Dieses Verlangen ist uns dann besonders wichtig, und wir glauben, wenn wir das nicht bekommen, werden wir unglücklich. Auch ablehnende Gefühle können unsere Chancen auf Zufriedenheit und Glück enorm verengen, etwa wenn wir für eine Reise viele Bedingungen stellen: Schlechtes Wetter will ich auf keinen Fall und zu viel Wärme auch nicht. Ich reise ohnehin nur in Länder, wo ich morgens eine Dusche habe, und so weiter. Je höher unsere Erwartungen sind und je mehr Ansprüche wir haben, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir glücklich und zufrieden werden.

ANNEHMEN, OHNE ZU WERTEN

Wie aber können wir dieses Anhaften an unseren Vorstellungen und unser Verlangen loslassen? Zunächst geht es um das Erkennen solcher anhaftender Impulse. Haben wir sie erkannt, gewinnen wir Wahlmöglichkeiten. Jetzt haben wir die Wahl, ob wir dem Impuls nachgeben oder aber diesem widerstehen wollen. Widerstehen beginnt mit »annehmen«. Das heißt, Sie registrieren, ohne zu werten: »Aha, ich habe jetzt Lust auf Schokolade« oder »Ich spüre meinen Wunsch nach Anerkennung.« Dazu sollten wir so bewusst und achtsam wie möglich im Moment sein, also erkennen, wenn bestimmte Wahrnehmungen, Gedanken oder Vorstellungen aufgrund unserer Einstellung Gefühle erzeugen. Nur wenn wir

mental wirklich in der Gegenwart sind und diese Bewusstheit trainieren, können wir die anhaftenden Gefühle auch loslassen. Mit jedem Mal, mit dem es uns gelingt, Anhaftungen zu erkennen und ohne Wertung wahr- und anzunehmen, werden unsere Aufmerksamkeit und Wachheit geschult. Und schließlich werden wir immer seltener von anhaftenden Gefühlen bestimmt, die in uns Leiden erzeugen. Die folgende Übung hilft Ihnen dabei, Ihre Achtsamkeit hinsichtlich Ihrer Gefühle zu trainieren.



ÜBUNG

Achtsamkeit trainieren

Machen Sie diese Übung täglich, am besten noch bevor Sie aufstehen und abends vor dem Schlafen. Wenn Sie auch tagsüber Zeit finden – umso besser.

Fragen Sie sich:

- Was denke ich im Moment? Was geht in meinem Kopf vor sich?
- Was fühle ich im Moment? Latente Angst, Freude, Ungeduld?
- Was spüre ich im Moment? Welche körperlichen Befindlichkeiten nehme ich wahr? Eine leichte Verspannung im Nacken, ein (un-)angenehmes Gefühl im Bauch?

Was auch immer Sie wahrnehmen, werten Sie es nicht und versuchen Sie auch nicht, es zu verändern, sondern nehmen Sie es einfach wahr! Üben Sie fünf bis zehn Minuten. Je konzentrierter, desto besser!

Allein in dem Moment, in dem wir uns diese Fragen stellen, sind wir bewusst und achtsam. Oder, wie die Shaolin-Mönche sagen: Das ist das Erwachen! Jetzt! In diesem Moment. So schaffen wir innere Stärke.



Durch ein solches Geistesstraining entsteht ganz automatisch eine wache Gegenwärtigkeit, eine offene Präsenz, eine Dankbarkeit für den Moment, für das, was ist. Wir lernen, nicht ständig etwas hinterherzuhecheln oder weg von einem Zustand zu wollen, und erleben so ein ganz starkes Wohlgefühl. Wir müssen nicht auf etwas reagieren, sondern sind zufrieden und dankbar für das, was im Moment ist, für das, was wir haben. Diese innere Dankbarkeit und Bescheidenheit schafft sehr viel Freiheit im Denken, dadurch auch im Fühlen, im Tun, im Sein und auf der körperlichen Ebene, zum Beispiel in Form von mehr Entspannung, besserer Durchblutung und erholsamerem Schlaf. So entwickeln wir unsere innere Stärke.

Wenn wir den Augenblick wahrnehmen, machen wir die grundlegende Erfahrung, dass alles kommt und geht, egal welche Befindlichkeiten auftauchen. Sie kommen, gehen aber auch wieder vorüber. Warum also sollen wir sie allzu ernst nehmen? Es gibt doch keinen Grund, uns zu ärgern oder aufzuregen, denn der Gedanke oder das Gefühl gehen doch ohnehin bald wieder weg, alles in uns wandelt sich – und die Erkenntnis, dass das einzig Beständige der Wandel ist, schafft innere Gelassenheit und Freiheit.

ERWACHT WIE EIN BUDDHA

»Buddha« bedeutet wörtlich »der Erwachte«. Wenn wir uns die Frage(n) nach dem, was wir denken, fühlen und spüren, stellen und gegenwärtig sind, erwachen auch wir für kurze Zeit. Wir erreichen dann ein kleines Erwachen, ein kleines Stück Buddha-Natur, indem wir den Moment erkennen und wahrnehmen.

Wenn wir uns so beobachten und immer wieder bewusst auf den Moment achten, merken wir erst, wie wenig wir uns in der Gegenwart befinden. Meist sind wir ein kleines oder auch großes Stück in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir planen, was als Nächstes kommen soll, wir freuen uns auf das, was kommen wird. Oder wir

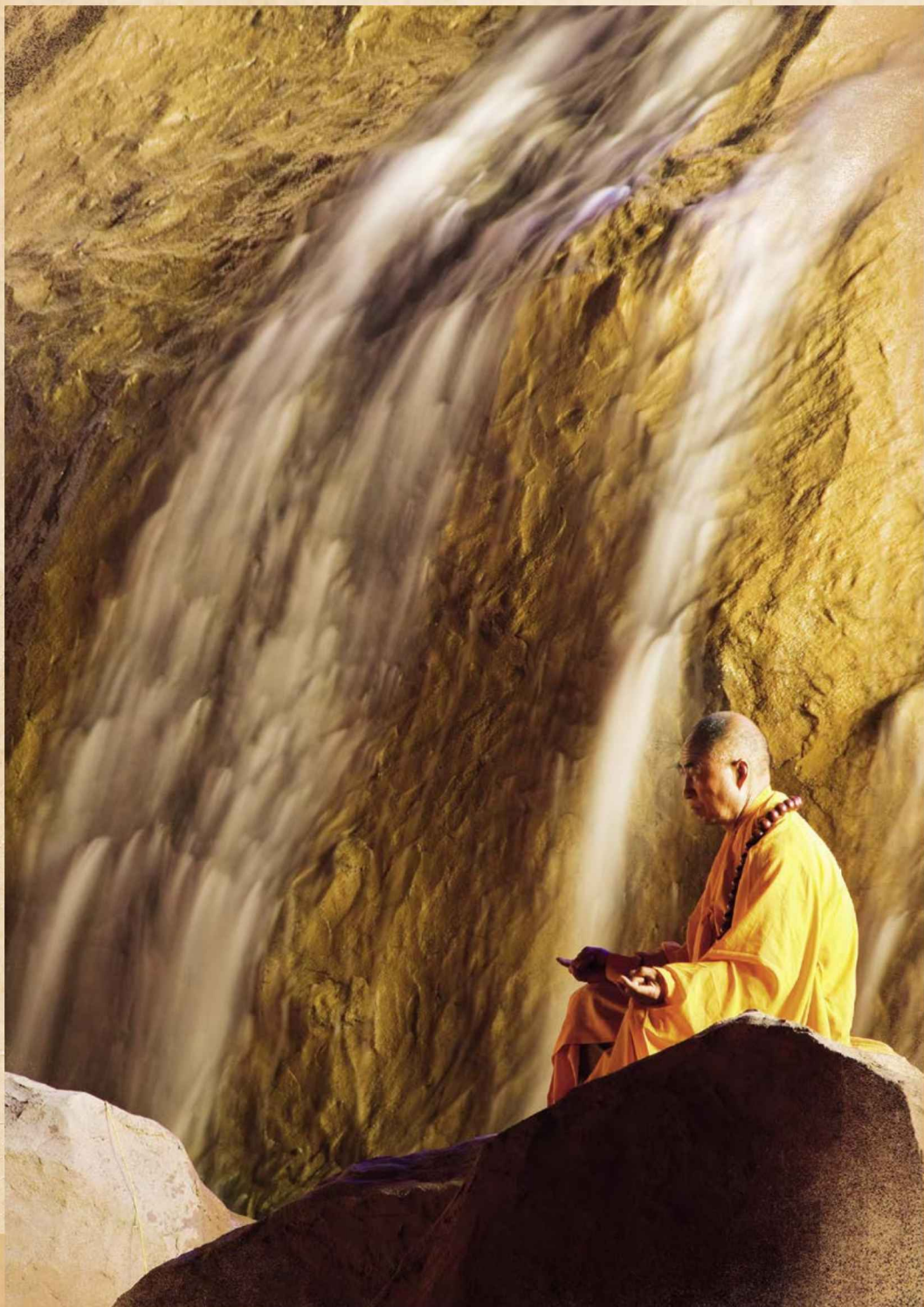
schweifen mit unseren Gedanken in der Vergangenheit umher, denken darüber nach, was gerade war, grübeln über etwas, was wir ohnehin nicht mehr ändern können: »Was habe ich denn da gesagt? Was hätte ich in dieser Situation besser machen können? Hätte ich bloß nicht dies und hätte ich doch nur das getan.«

Aber nur ganz, ganz selten sind wir einen Moment oder sogar längere Zeit nur in der Gegenwart, absolut im Hier und Jetzt. Wollen wir aber innere Stärke gewinnen, unseren (inneren) Gegner erkennen und bezwingen, die Hindernisse, die uns dabei im Weg stehen, beiseiteräumen, können wir das nur in der Gegenwart, denn da läuft das Bewusstseinsrad (siehe Seite 24 und 25). Die Vergangenheit ist schon vergangen, und die Zukunft ist noch nicht.

Je mehr Gegenwärtigkeit wir entwickeln, desto mehr Energie gewinnen wir. Und wir halten den Schlüssel dazu in der Hand, um die Verantwortung für unser Leben und unser Glück selbst zu übernehmen. Wir werden Herr in unserem eigenen Haus, werden freier von all den Reizmustern und Anhaftungen, die unserem Glück im Wege stehen. Wir häuten uns gewissermaßen, wie es auch in den Lehrreden »Digha Nikaya« heißt: »Wie die Schlange ihre Haut abstreift, so müssen auch wir ständig viele Vorurteile aus der Vergangenheit ablegen.« Dadurch fördern wir ganz gezielt innere Stärke.

»Denke immer daran, dass es
nur eine wichtige Zeit gibt:
Heute. Hier. Jetzt.«

LEO TOLSTOI



Du bist, was du denkst

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Gehirn ununterbrochen aktiv ist, dass wir praktisch ständig denken.

Wenn wir das erkennen und beobachten, können wir auch lernen, uns von Gedanken, die unsere Kraft und Konzentrationsfähigkeit schwächen, zu befreien. Das heißt:

Ich gewinne innere Stärke, indem ich mein Denken kontrolliere. Je weniger wir denken, umso stärker und glücklicher werden wir.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Der Mann und der Leopard

Ein Mann war auf dem Weg zurück in sein Dorf. Er ging über die abgeernteten Reisfelder auf einer weiten Ebene am Waldrand entlang. Als aus dem Wald ein Leopard auf ihn zukam, sah er, dass dieser Leopard auf der Jagd war. Er hatte den Blick, den Katzen haben, wenn sie hungrig sind. Der Mann erschrak heftig, denn weit und breit gab es keinen Schutz. Das Einzige, was er sah, war ein Holzstock, der in seiner Nähe lag. Er hatte den Leopard fest im Blick. Auch das Tier sah ihn ununterbrochen mit seinem jagenden Katzenblick an und kam dabei auf ihn zu. Der Mann griff sich den Stock und behielt ihn fest in seiner Hand. Der Stock war seine einzige Chance, sein Leben gegen den Leopard zu verteidigen. Der Leopard zögerte, ob er angreifen oder sich zurückziehen sollte, denn er spürte die Entschlossenheit des Mannes, sich zu wehren. Das Tier näherte sich nicht weiter, sondern lief parallel zu dem Mann, der in Richtung Dorf weiterging. Der Mann hatte den Stock fest umschlossen, behielt den Leopard im Blick und blieb so ruhig es ihm möglich war, gewillt, sein Leben zu verteidigen. Schließlich erreichte der Mann die Dorfgrenze, und der Leopard verschwand wieder in den Wald. Der Mann warf den Stock weg. Dieser zerbrach in tausend Stücke. Er war morsch.

KONTROLLE ÜBER DAS DENKEN

Die meisten unserer Gedanken (etwa 90 Prozent) laufen nicht planvoll und zielgerichtet ab, vielmehr sind sie ungeordnet und wiederholen sich ständig. Oft sind sie sogar schädlich, weil sie wie Geier um noch nicht gelöste oder nicht einmal bestehende Probleme kreisen. Der Gedankenstrom ist fast immer sorgenvoll, grüblerisch und energieraubend.

In der Geschichte »Der Mann und der Leopard« hat die Gefahrensituation den Mann dazu gebracht, störende Gedanken auszuschalten und nicht durch Grübeln – »Wie weit ist es noch zum Dorf? Warum hilft mir keiner? Was, wenn der Stock morsch wäre?« – in Unruhe zu geraten und so sein Leben zu gefährden. Einfach die gedankliche Vorstellung eines soliden Stocks und die Konzentration darauf verhelfen ihm zu innerer Stärke. Dadurch erzeugt er den Eindruck von Wehrhaftigkeit zunächst gegenüber sich selbst und danach gegenüber dem Leoparden, der das wahrnimmt und deshalb vorsichtig wird. Hätte der Mann von Anfang an gewusst (oder gedacht), dass der Stock morsch ist, hätte er mehr Angst gehabt oder Unsicherheit gezeigt, und der Leopard hätte ihn deshalb vermutlich gefressen.

Was in Ausnahmesituationen (Gefahr) häufig gelingt, will im Alltag aber meist nicht so recht klappen. Hier werden wir von unseren (unbewussten) Gedankenströmen beherrscht. Deshalb sollten wir lernen, uns das Denken bewusst zu machen, es zu kontrollieren und zu reduzieren. Indem wir uns von einem Großteil unserer Gedanken befreien, entsteht eine Grundstimmung des inneren Friedens, der inneren Ruhe und der angenehmen Gefühle. Durch die Abwesenheit von Gedanken stärken wir uns innerlich. Die Shaolin-Tradition praktiziert wirkungsvolle Techniken zu mehr Gedankenbewusstheit und Kontrolle. Einige davon finden Sie in diesem Kapitel.



WIE GEDANKEN ENTSTEHEN

Bevor wir darangehen, unsere Gedanken zu reduzieren und unseren Geist zu fokussieren, ist es hilfreich, uns erst einmal klarzumachen, wie Gedanken überhaupt in den Kopf kommen. Zum einen denken wir natürlich, um unseren Alltag zu regeln, um zu planen, zu reflektieren, um Fehler zu analysieren und aus ihnen zu lernen. Das ist gezieltes und meist bewusstes, auf die alltäglichen Herausforderungen ausgerichtete Denken. Und darauf können und wollen wir auch nicht verzichten. Wie aber steht es mit den schon erwähnten schädlichen Gedanken, die uns vom Wesentlichen ablenken und negative Gefühle erzeugen? Oder was ist mit den Gedanken, die ganz plötzlich aus der Tiefe unserer Seele auftauchen und uns mit lange unbewusst gewesenen Erinnerungen und Gefühlen konfrontieren?

Frei von Leid

Versuchen Sie, sich an einen Moment zu erinnern, in dem Sie wirklich innerlich ruhig waren, frei von störenden Gedanken. In welcher Situation war das? Was haben Sie in dem Augenblick gefühlt und erlebt? Vermutlich Stille, Zufriedenheit, ein Glücksempfinden, sehr wahrscheinlich war dieser Augenblick frei von Leid. Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, hat herausgefunden, dass Gefühle der Verbundenheit, Zugehörigkeit und menschlichen Nähe (siehe Seite 21), wie wir sie in unserer frühen Kindheit erfahren haben, aktiviert werden, wenn wir zur Ruhe kommen, Stille einkehrt, wenn wir nicht oder kaum denken.

AUSLÖSER FÜR DIE GEDANKENSCHLEIFEN

Die meisten Gedanken werden angestoßen durch Reize und Wahrnehmungen von außen. Wie im Bewusstseinsrad (siehe Seite 24 und 25) dargestellt, nehmen wir zunächst etwas wahr, beispielsweise das Geräusch eines Flugzeugs. Diese Wahrnehmung wandert in unser Gehirn: Aha, das ist ein Flugzeug. Der Gedanke »Flugzeug« ist in diesem Moment noch neutral, ohne Wertung und Gefühle. Doch schon im nächsten Moment kommen unsere Gedanken ins Rollen, und unsere Wertungsinstanz wacht auf. Je nach Einstellung geht es weiter: Bin ich der Meinung, »Flugzeug macht Lärm, das stört mich, weil ich Ruhe will«, dann entsteht ein unangenehmes Gefühl, eine negative Wertung. Fliege ich aber schon seit Kindertagen für mein Leben gern, verbinde ich mit Flugzeugen positive Erinnerungen, dann entstehen angenehme Gefühle. Das Bewusstseinsrad ist in beiden Fällen in Gang gekommen. Die Wahrnehmung hat Gedanken ausgelöst und diese wiederum Gefühle. Nicht immer ist es allein die unmittelbare Wahrnehmung, die Gedanken auslöst. Diese können auch aus Erinnerungen entstehen. Riechen wir zum Beispiel Vanille und Zimt (unmittelbare Wahrnehmung), entsteht dabei in uns zunächst vielleicht nur ein Bild der Erinnerung, etwa, wie wir mit unserer Oma zusammen Plätzchen gebacken haben.

»Wie kann der Mensch jemals etwas
wissen, wenn er so sehr
beschäftigt ist zu denken?«

BUDDHA



Dieses Erinnerungsbild löst dann wiederum ganze Kaskaden von Gedanken in unserem Kopf aus: wie es in der Küche damals ausgesehen hat, wie wir uns einmal am heißen Backofen verbrannt und dann geweint haben, wie wir von der Schokoladenglasur genascht haben, wie lieb oder streng unsere Oma war, dass sie inzwischen vielleicht gestorben ist und ihr Tod uns sehr traurig gemacht hat. Unsere Gedanken und Gefühle gehen dann vom Hundertsten ins Tausendste, wir schweigen in Erinnerungen. Es sind diese unbewussten Gedanken-schleifen, die uns aus der Gegenwärtigkeit bringen, die uns Zeit, Energie und oft auch Lebensfreude rauben.

GEDANKEN AUS DER TIEFE

Ohne offensichtliche äußere Einflüsse können Gedanken aber auch wie aus dem Nichts auftauchen. Wir nehmen dann nichts Besonderes von außen wahr, sondern sind still und innerlich ruhig. In diesem Zustand kann es sein, dass aus uns selbst heraus ein Gedanke, ein Geistesblitz auftaucht. Häufig sind solche Gedankenblitze noch nicht vom Gehirn verarbeitete Erfahrungen, und oft handelt es sich um alte, schmerzhaftere Erinnerungen oder auch um etwas, was wir uns vorwerfen. Manchmal sind solche plötzlichen Gedanken auch schöne, positive Erinnerungen oder kreative Geistesblitze. Die Hirnforschung hält es für sehr wahrscheinlich, dass in einem körperlich und geistig besonders entspannten Zustand mit einer Art Zufallsgenerator eine alte Erinnerung freigesetzt wird. Man kann es sich so vorstellen, dass ein paar Nervenzellen (Neuronen) anfangen zu feuern, wodurch ein Gedanke (etwa eine Erinnerung) im Unterbewusstsein gelöst und nach oben ins Bewusstsein transportiert wird. Denken Sie an einen See, dessen Wasseroberfläche nie ganz ruhig ist, weil Fische, Insekten und der Wind immer für Bewegung sorgen. Erst wenn diese Faktoren wegfallen und die Wasseroberfläche einmal wirklich bewegungslos wäre, könnten wir wahrnehmen, wie von ganz unten aus einer Quelle Bläschen nach oben spru-

deln. Die würden wir normalerweise, wenn der See bewegt ist, wenn alles Mögliche davon ablenkt, gar nicht registrieren.

Vergleichbares passiert übrigens in Träumen. Auch hier können manchmal Bilder an die Oberfläche gelangen, die mit noch nicht verarbeiteten Ereignissen zusammenhängen. Die Beschäftigung mit Träumen oder derartigen Geistesblitzen aus dem Unterbewusstsein eröffnet uns die Chance, uns damit nachträglich auseinanderzusetzen. Wir können uns nun diese aussortierten Erlebnisse und Gedanken anschauen, sie annehmen, bearbeiten und schließlich auch loslassen. Ob seltene Geistesblitze oder der unablässige Gedankenstrom: Das Wichtigste ist, dass wir lernen, unsere Gedanken möglichst genau wahrzunehmen, sie uns bewusst zu machen und dadurch zu kontrollieren. So stärken wir uns innerlich. Beginnen Sie mit folgender Übung.



ÜBUNG

Das Denken fokussieren

Kommen Sie an einem Platz, an dem Sie ungestört sind, zunächst zur Ruhe. Versuchen Sie nun, Ihre Gedanken zu sammeln, sie zu fokussieren. Dazu eignet sich bestens der eigene Atem. Richten Sie also Ihre Aufmerksamkeit auf das Einatmen, das Ausatmen, die Atempause – nichts weiter. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen – was immer wieder passieren wird –, kommen Sie jedesmal erneut auf Ihre Atmung zurück – das Einatmen, das Ausatmen, die Atempause. Zusätzlich hilft es, wenn Sie sich im Geiste sagen: »Es denkt« zum Einatmen, »Es denkt« zum Ausatmen. Üben Sie fünf bis sechs Minuten lang, am besten mehrmals täglich.



GEDANKEN

GENAU WAHRNEHMEN

In der Regel fällt es uns bedeutend leichter, die Atmung, unterschiedliche Körperbefindlichkeiten und Gefühle wahrzunehmen als die Gedanken. Denn Letzteres erfordert viel mehr Aufmerksamkeit und wache Bewusstheit und damit auch Energie. Zudem besteht die Gefahr, dass wir einen Gedanken, dessen wir uns bewusst werden, automatisch weiterdenken. Und schon verlieren wir uns wieder in der Weite unserer Gedankenwelt, geraten in die Vergangenheit, in die Zukunft oder weg vom Hier ins Fantasieren und Tagträumen, schlimmstenfalls ins Grübeln und Sorgenmachen.

Deshalb braucht es einen inneren Beobachter, eine besondere Instanz, die mit Bewusstheit und Achtsamkeit und aus einer gewissen Distanz heraus die Gedanken wirklich nur beobachtet und sich nicht mit ihnen identifiziert. Damit gibt es zwei Instanzen in unserem Kopf: die Gedankenwelt an sich und etwas, das die Gedanken beobachtet.

Bei der Konzentration auf die Atmung ist das genauso: In dem Moment, in dem wir die Atmung beobachten, gibt es eine zweite Instanz neben der Atmung: den Beobachter der Atmung.

Alles, was unbewusst und automatisch in uns abläuft, können wir durch diese innere Instanz, die Achtsamkeit, beobachten und uns bewusst machen. Im Shaolin-Geistetraining heißt das »offene Präsenz«. Das bedeutet, wir nehmen alles, auch unsere Gedanken, wahr, so wie sie sind, wir bewerten sie nicht (siehe dazu auch das erste Kapitel), sondern lassen sie einfach zu. Das ist die angestrebte Grundeinstellung der Shaolin-Mönche – eine Einstellung von Gegenwärtigkeit, von kraftvoller innerer Ruhe, von entspannter Wachsamkeit. Versuchen Sie, mit der folgenden Übung die Wahrnehmung Ihres Denkens zu trainieren und Ihre Gedanken zu kontrollieren.



ÜBUNG

Erkennen, dass man denkt

- Fragen Sie sich in den unterschiedlichsten Alltagssituationen, etwa im Supermarkt an der Kasse, beim Autofahren, in der S-Bahn oder beim Fernsehen: »Was denke ich gerade?« Versuchen Sie das jeden Tag, so oft wie möglich. Auf diese Weise werden Sie feststellen, dass Sie in jedem Moment denken, dass Sie – unbewusst – immer irgendwelche Gedanken haben. Sich bewusst zu werden, dass wir eigentlich permanent denken, ist der erste Schritt, um Kontrolle über das Denken zu gewinnen.
- Wenn Sie die Gedanken bewusst wahrnehmen, bedienen Sie sich bei der Übung immer wieder der Formulierung: »Es denkt.« Oder: »Da denkt etwas.« So vermeiden Sie leichter, dass Sie sich mit dem Inhalt der Gedanken beschäftigen, vom Hundertsten ins Tausendste kommen, weggespült werden vom Strom der Gedanken. Sie nehmen dann nur das Denken an sich wahr, das »Hintergrundrauschen« im Gehirn.
- Nun können Sie frei entscheiden, ob Sie sich wirklich mit dem Inhalt eines Gedankens beschäftigen (und nicht er sie beschäftigt!) oder ihn vielleicht später wieder aufgreifen wollen. Sie können Ihr Denken aber auch auf etwas anderes konzentrieren, vielleicht auf Ihre Atmung oder ein schönes Bild, etwa den Sonnenuntergang vor dem Fenster, der Sie ebenfalls zur gedanklichen Konzentration animieren kann.

Mit dieser Übung gewinnen Sie Kontrolle über Denkprozesse und Gedankeninhalte. Sie sind nicht mehr Opfer Ihrer Gedanken und damit auch nicht der daraus resultierenden Gefühle. Sie können selbst entscheiden, was Sie in Ihre Gedankenwelt hineinlassen und was Sie vorüberziehen lassen. So erzeugen Sie innere Klarheit, Konzentration und Stärke.



AUSSENREIZE REDUZIEREN

Da wir wissen, dass die Wahrnehmungen von außen unsere Gedankenmaschinerie in Gang setzen, ist der logische Schluss, diese äußeren Einflüsse zu reduzieren. Gerade in der heutigen Zeit gibt es unzählige äußere Reize durch Fernsehen, Telefonieren zu Hause und unterwegs und die Beschäftigung mit dem PC: mailen, surfen, twittern, chatten und so weiter. Zudem überfluten uns überall bunte Bilder dessen, was wir alles kaufen können, in Schaufenstern, auf Werbetafeln, in der Onlinewerbung oder auf Wurfsendungen. Beim Fernsehen können wir aus einer Fülle von Sendern, Programmen und Spartenkanälen sowie aus Streaming-Diensten auswählen – und dann ist da ja noch unsere ständig wachsende DVD-Sammlung.

Auch wenn uns all diese Reize, denen wir uns meist freiwillig aussetzen, kurzzeitigen Genuss (wie beim Schokolade-Essen) verschaffen, mittel- und langfristig und in der Summe tun sie uns nicht gut. Denn das durch sie beschleunigte unbewusste Denken führt zu innerer Unruhe und negativen Gefühlen und Zuständen wie starkes Verlangen (bis hin zu Genusssucht), Nervosität, Ungeduld, Gereiztheit, Langeweile, Aversion, Ärger, Neid und Rechthaberei. Auf diese Art entstehen viele unangenehme Gefühle und letztendlich viel unnötiges Leid.

Deshalb sollten wir uns der Reizüberflutung entziehen und die Reize der Außenwelt reduzieren. Denn möglichst wenige Außenreize sind sehr förderlich für die innere Ruhe, wie wir an den Shaolin-Mönchen, aber auch an christlichen Ordensleuten sehen können. Das Klosterleben ist besonders arm an Reizen: Es gibt kein Abendprogramm und kein Nachtleben, man geht früh zu Bett, der Tagesablauf ist klar strukturiert, man tut seine Arbeit, macht seine Meditationen oder verrichtet seine Gebete, isst und ruht. Kein Wunder, dass immer mehr gestresste Menschen sich solche Orte für eine Auszeit suchen. Es ist aber nicht notwendig, dazu ins Kloster zu gehen. Mithilfe der folgenden Übung können Sie das Zuviel an Reizen in Ihrem Leben reduzieren.



ÜBUNG

Die Kunst des Weglassens

- Machen Sie eine Liste mit Reizen, denen Sie sich häufig aussetzen: Fernsehen, Radio, Telefon, Internet, E-Mail, Zeitschriften, Tageszeitung, Einkaufen ...
- Fragen Sie sich dann: Muss ich wirklich jeden Abend stundenlang durch verschiedene Sender zappen? Muss ich wirklich immer nebenbei, ob beim Autofahren oder Kochen, das Radio laufen lassen? Muss ich wirklich am freien Wochenende noch eine exzessive Shoppingtour machen?
- Entscheiden Sie nun, was Sie ändern könnten: Wie wär's mit einem fernsehfreien Abend pro Woche? Das Radio auslassen, wenn es nur der Hintergrundberieselung dient; das Handy zu Hause ausschalten.

GEZIELT AUSWÄHLEN

Wir sollten also reduzieren, aber auch bewusst auswählen und entscheiden, was wir in unsere Gedankenwelt hineinlassen wollen.

Wenn wir beispielsweise Nachrichten oder einen Spielfilm ansehen, in dem schlimme Dinge passieren, dann sind diese in uns und belasten uns – ob uns das bewusst ist oder nicht. Dasselbe gilt für zwischenmenschliche Kontakte: Haben wir eine Freundin, die immer nur von schlechten Gefühlen, von Beziehungsstress und Problemen in der Arbeit redet, färbt das auf uns ab. Ihre Äußerungen und Emotionen beschäftigen uns, wir denken darüber nach und kommen so in eine geistige Unruhe. Wir sollten also wohl überlegen, ob wir einen Film tatsächlich sehen und uns wirklich so oft mit der Freundin treffen wollen. Oder wollen wir nicht lieber Menschen und Dinge suchen, die etwas Positives ausstrahlen und uns inspirieren?



SICH VON GEDANKEN BEFREIEN

Vielleicht sind Sie durch die vorigen Übungen bereits in einen Zustand der inneren Ruhe und Gedankenfreiheit geraten oder immerhin in die Nähe eines solchen Zustands. Wie aber schaffen wir es, das bewusst und gewollt zu erreichen? Damit wir lernen, uns wirklich von unseren Gedanken zu befreien, sollten wir zunächst Ausschau halten nach Situationen im Leben, in denen wir voll und ganz in einer Sache aufgehen. Denn in solchen Situationen brummt der Kühlschrank der inneren Gedanken nicht, und die Wellen an der Oberfläche des Sees werden ruhig.

MOMENTE DER HINGABE

Jeder hat wohl schon einmal die positive Erfahrung des Außer-sich-Seins oder des Aus-der-Welt-Seins gemacht. Das passiert immer dann, wenn wir unseren Fokus voll auf ein Thema oder eine Sache richten, uns ganz darauf konzentrieren und einlassen. Lassen wir uns zum Beispiel von einem Buch oder einem Film mitreißen, tauchen wir ganz in das andere Geschehen ein, vergessen wir uns (genauer: unser Ego) für einen Moment oder einige Zeit. Ähnliches gilt für Arbeit, Sport und Spiel, ja für praktisch alle Tätigkeiten, die aus innerer Stille und mit dem Fokus auf die eine Sache verrichtet werden. Egal, ob wir Tennis spielen oder ein Stück Holz bearbeiten, kochen oder ein Konzept entwerfen: Wir können darin völlig aufgehen, sind hingebungsvoll konzentriert und gegenwärtig, im freien Fluss des Lebens, einfach nur im Sein. So erschaffen wir innere Stärke und Qualität nach außen! Wir können sogar in einen enormen Glückszustand, einen »Flow« geraten (siehe Info auf der gegenüberliegenden Seite). Das Entschei-

dende ist, dass wir uns einer Tätigkeit voll hingeben und ganz im Tun aufgehen, kreativ sind – ohne an alles Mögliche andere zu denken! Diese Form der Hingabe ist auch in Momenten möglich, wenn wir ganz für andere Menschen da sind, uns mit jemandem unterhalten, mit voller Aufmerksamkeit zuhören und voller Empathie bei ihm sind. Es geht also darum, dass wir hingebungsvoll fokussiert sind, das heißt voll und ganz auf etwas ausgerichtet sind und dabei keine ablenkenden Gedanken in unserem Kopf herumgeistern. Hingebungsvoll fokussiert gelingt es uns, unsere Einstellungen und Meinungen loszulassen, wir sind offen und präsent für andere Menschen, für das Geschehen im Buch oder im Film, für das Werkstück auf der Bank, die Zutaten für eine Mahlzeit oder die Ideen für unser neues Konzept.

Flow – das Glück der Hingabe

Ursprünglich hat der Forscher Mihaly Csikszentmihalyi die Flow-Theorie mit Hinblick auf den Sport formuliert. Heute gilt der Flow-Zustand in der modernen Psychologie als einer der glücklichsten, kreativsten und auch effektivsten menschlichen Seinszustände. »Flow« lässt sich umschreiben als Gefühl des völligen freudvollen Aufgehens in einer Tätigkeit, bis hin zum Tätigkeitsrausch. Flow entsteht, wenn mentaler Fokus, Herzschlag, Atmung und Blutdruck optimal synchronisiert sind. Bei einem Flow kommen mehrere Komponenten zusammen: Wir üben voll konzentriert und selbstvergessen eine Aktivität aus, die zielgerichtet ist und über die wir die Kontrolle haben. Dabei sollen die Anforderungen so hoch sein, dass sie unsere volle Konzentration erfordern und weder Langeweile noch Überforderung entsteht. So verschwinden die Gedanken über uns selbst und dadurch unser Zeitgefühl. Handlung und Bewusstsein verschmelzen. Alle drei Resilienzfaktoren sind gleichzeitig wirksam: Sinngebung (als Ziel), Selbstwirksamkeit (im Tun) und Zugehörigkeit (zum Hier und Jetzt).



FOKUSSIEREN

Das Kernmuster eines Flow oder der Hingabe ist im Grunde ganz einfach: Wir richten unseren Fokus voll und ganz auf eine Sache – und befreien uns dadurch von überflüssigen Gedanken. Dafür gibt es verschiedene Techniken, die uns dabei unterstützen können. Eine Möglichkeit, unseren Kopf frei zu machen, ist zum Beispiel, dass wir uns in einen positiv stimmenden Film oder in ein positiv fesselndes Buch vertiefen. Besonders förderlich sind jedoch Geistestrainings, wie Sie sie auch in diesem Buch finden. Die Shaolin-Mönche betreiben entsprechende Übungen zum Beispiel körperlich im Qigong, Kung Fu oder bei ihrer täglichen Arbeit. Geistig üben sie in sitzenden Meditationen, beim Studium buddhistischer Texte oder ebenfalls bei der Arbeit.

Es ist nicht entscheidend, was wir machen, ob wir etwa still sitzen oder in Bewegung sind, studieren oder mit den Händen arbeiten. Das Wesentliche ist, dass wir unsere gesamte Energie auf einen Punkt lenken, um dann zu merken: Aha, da ist jetzt wieder ein Gedanke. Diesen können wir dann als solchen benennen und wieder ziehen lassen, ohne ihn weiterzuspinnen, ohne ihn zu beurteilen. Dann können wir freundlich, aber bestimmt wieder zum eigentlichen Fokus zurückzukehren: zur Qigong-Übung, zum Gemüseschnippeln, Malen, Tanzen oder Arbeiten.

DEN INNEREN BEOBACHTER AKTIVIEREN

Sobald wir merken, dass »es denkt« in unserem Kopf, haben wir die Freiheit zu entscheiden: Da denke ich jetzt nicht weiter, sondern richte meinen Fokus auf das, was ich gerade tue, ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Atmung, die Bewegung oder auf den Menschen gegenüber. Denn warum eigentlich sollen wir einen Gedanken, der uns jetzt stört, den wir vielleicht schon 763-mal gedacht haben, der uns Kummer und möglicherweise sogar Schuldgefühle macht, auch noch

zum 764. Mal denken? Also schalten wir unseren inneren Beobachter ein, der wie ein Fahrkartenkontrolleur zu unseren Gedanken sagt: »Keine gültige Fahrkarte, bitte aussteigen!« So werden wir frei, das zu tun, was wir möchten. Mit der Zeit werden unser innerer Beobachter und unsere Achtsamkeit wachsen, und es wird uns immer besser gelingen, im Alltag und auch in schwierigen Situationen das Bewusstseinsrad (Seite 24 und 25), in dessen Mühlen wir so leicht immer wieder geraten, anzuhalten. So gewinnen wir innere Stärke.

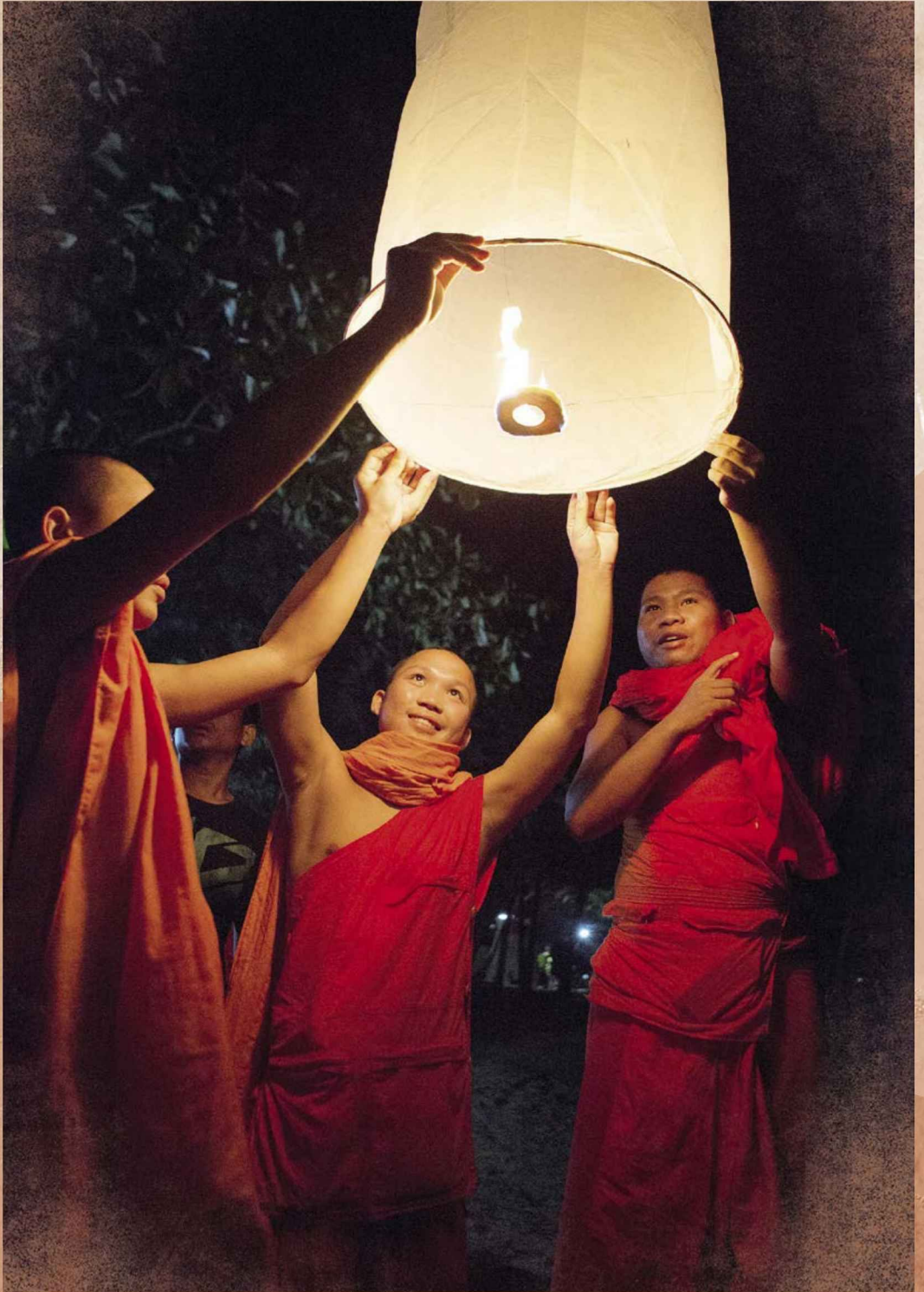


ÜBUNG

Die Gedanken beruhigen

- Spannen Sie Ihren Arm voll an und halten Sie diese Spannung, bis Sie zittern. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung und schauen Sie, was dabei im Kopf mit Ihren Gedanken passiert.
- Beobachten Sie, während Sie die Spannung weiter halten, Ihre Atmung und Ihre Gedanken, immer im ständigen Wechsel. Sie werden feststellen, dass Ihre Atmung bei angespanntem Arm flach ist und die Gedanken schneller rasen.
- Entspannen Sie den Arm wieder und beobachten Sie, wie die Atmung wieder tiefer und die Gedanken weniger und ruhiger werden.

Es gibt also einen direkten Zusammenhang zwischen der Atmung und den Gedanken. Die Gehirnforschung hat diesen Zusammenhang untersucht und ist zu folgendem Ergebnis gekommen: Je tiefer die Atmung, umso weniger und ruhigere Gedanken, je schneller die Atmung, umso flatterhafter die Gedanken. Wollen wir also unsere Gedanken zur Ruhe bringen, sollten wir uns erst entspannen. Dann wird unsere Atmung ruhiger – und mit ihr die Gedanken.



Prüfe deine Gefühle

Nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Gefühle können sehr beherrschend sein. Aber auch die Gefühle können wir beeinflussen. Gemäß dem Motto »Ich entwickle innere Stärke, indem ich auf meine Gefühle achte und sie annehme« können wir störende Gefühle, die uns schwächen, mit der Zeit loslassen. Und wir können lernen, positive Gefühle, wie etwa Mitgefühl oder Mitfreude, für unser inneres Wachstum nutzbar zu machen.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Auch dies geht vorbei

Ein Häftling im Gefängnis war voller Angst und sehr niedergeschlagen, denn er hatte viele Jahre abzusitzen. Die steinernen Wände seiner Zelle saugten jegliche Wärme auf, die harten Eisengitter höhnten dem Mitgefühl. Der Klang aufeinanderprallenden Stahls ließ erahnen, hinter wie vielen Toren die Hoffnung weggeschlossen wurde. Am Kopfende seines Lagers entdeckte er folgende Worte in die Wand geritzt: »Auch dies geht vorbei.« Dieser Satz half ihm durch die schwierige Zeit – wie er wohl auch dem Häftling vor ihm Mut gemacht hatte. Ganz gleich, wie schlimm es wurde, er dachte: »Auch dies geht vorbei.« Am Tag seiner Entlassung erkannte er die tiefe Wahrheit hinter diesen Worten. Er hatte seine Strafe abgessen. Die Zeit im Gefängnis war tatsächlich vorbeigegangen. Als er wieder ins normale Leben zurückkehrte, dachte er oft an diese Botschaft. Und in schlechten Zeiten halfen ihm die Worte: »Auch dies geht vorbei.« Wenn gute Zeiten anbrachen, genoss er sie, aber nie allzu sorglos, denn er entsann sich der Worte: »Auch dies geht vorbei.« Am Ende seines Lebens flüsterte er seinen Lieben zu: »Auch dies geht vorbei.« Und er fand einen ruhigen Tod. Seine Worte waren ein letzter Liebesdienst für seine Familie und Freunde. Sie hatten von ihm gelernt: Auch die Trauer geht vorbei.

KONTROLLE

ÜBER DIE EMOTIONEN

Unsere Gefühle sind kein Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Genau wie im Umgang mit unseren Gedanken lohnt es sich, Gefühle bewusst wahrzunehmen, sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen und sie über unsere Kraft der Vorstellung (Imagination) und über die Veränderung unserer Einstellung auf eine förderliche Art zu beeinflussen. Wie in der Shaolin-Geschichte »Auch dies geht vorbei« (linke Seite) können wir zunächst über einen Gedanken, eine Imagination (»Auch dies geht vorbei.«) eine fühlbare Erleichterung schaffen. Durch vielfache Wiederholung dieser Imagination entsteht eine neue Einstellung, zunächst gegenüber der momentanen Situation, mit der Zeit kann sich daraus aber auch eine neue Lebenseinstellung entwickeln. Diese hilft uns – auch in schweren Zeiten –, Leid zu mindern und mehr Zufriedenheit zu erzeugen.

Einfluss auf unsere Gefühle gewinnen wir zunächst über unseren inneren Beobachter, unsere Innenwahrnehmung und Selbstachtsamkeit. Sie haben diese wichtige innere Instanz bereits im Zusammenhang mit den Gedanken kennengelernt. Auch im Umgang mit unseren Gefühlen leistet sie uns hilfreiche Dienste. Mit ihrer Hilfe können wir unmittelbar erspüren, welche Gefühle gerade da sind, sie beobachten und sie einfach so sein lassen, wie sie sind. Dadurch nehmen wir die Gefühle an, ohne sie zu bewerten oder sie verändern zu wollen.

Letzteres tun sie dann von ganz allein: Sie wandeln sich, wie alles sich stets wandelt. Beobachten wir weiter, werden wir das schon nach kurzer Zeit feststellen. Denn es gibt kein Gefühl, das permanent und immer in der gleichen Intensität da ist. Wir können also unsere Gefühle genauso kontrollieren wie unsere Gedanken. Und vor allem können wir dadurch besser mit unseren Störgefühlen (siehe Seite 67) umgehen.



GEFÜHLE

NICHT NUR ERDULDEN

Naturwissenschaftlich betrachtet sind Gefühle chemische Verbindungen, die aus bestimmten Hormonen bestehen und ähnlich wie die Nahrung vom Körper verstoffwechselt werden. Allein diese Tatsache zeigt schon, dass Gefühle vergänglich sind. Wie alles andere auch, verändern sie sich permanent. Gefühle kommen und gehen.

EINFLUSS NEHMEN

Dass Gefühle das Ergebnis von Gedanken sind, haben wir bereits im ersten und im vorigen Kapitel beschrieben. Testen Sie nun einmal selbst, dass Sie Ihre Gefühle auch über Ihre Gedanken beeinflussen können: Setzen Sie sich hin und denken Sie an etwas Schönes, vielleicht an einen geliebten Menschen oder eine glückliche Situation. Wenn Sie diesem Gedanken Raum geben, entsteht nach etwa einer halben Minute ein gutes Gefühl. Das funktioniert auch umgekehrt, wenn Sie an etwas Negatives denken, etwa was passieren könnte, wenn Ihr Kind alleine die Straße überquert. Wenn Sie sich dieser Vorstellung hingeben, werden sorgen- und angstvolle Gefühle nicht lange auf sich warten lassen. Neben dieser Gedanken-Gefühls-Kette entstehen Gefühle auch aus dem Körper heraus. So signalisiert uns der Körper zum Beispiel durch das Hungergefühl, dass wir uns um etwas Essbares kümmern sollen. Ein Gefühl von Müdigkeit lässt uns ins Bett gehen, ein Durstgefühl etwas zum Trinken suchen. Wenn also Gefühle über Gedanken und den Körper entstehen, können wir umgekehrt auch über diese Wege unsere Gefühle beeinflussen und verändern – wenn wir das wollen. Der Einfluss über den Körper ist bei den körperlichen Bedürfnissen am offensichtlichsten: Um das Hungergefühl zu verändern, essen wir

etwas – und rasch wird aus dem Gefühl des Appetits eines der Sättigung. Aber auch auf komplexere Gefühle können wir körperlich Einfluss nehmen. So bessern sich Störgefühle wie Ärger, Unruhe, Wut und Trauer in der Regel dann, wenn wir uns körperlich bewegen, etwa eine Runde um den Block laufen, Sport treiben oder Qigong-Übungen praktizieren. Gerade den Körperübungen kommt eine wichtige Bedeutung zu, wenn es um Gefühle geht (siehe Kapitel »Den Körper kräftigen« ab Seite 94).

STÖRGEFÜHLE ERKENNEN

Unter Störgefühlen verstehen die Buddhisten, auch die der Shaolin-Tradition, alle starken, »anhaftenden und ablehnenden« Gefühle (egal ob sie ursprünglich positiv oder negativ besetzt sind), bei denen wir keine freie Wahl mehr haben. Störgefühle sind Gefühle, denen wir ausgeliefert sind, die wir (kurzfristig) kaum oder nicht mehr unter Kontrolle haben. Wie auf den Seiten 40 und 41 erläutert, zählen dazu alle Gefühle, die uns zu etwas hinziehen (»hin zu«) oder von etwas abstoßen (»weg von«), also alles, was uns aus unserer Mitte (Gelassenheit) bringt. Das können auf der einen Seite Aversionen wie Ärger, Eifersucht, Neid, Ekel, Hass oder Wut sein, auf der anderen Seite starke Wünsche wie bei Gier, Sucht und heftigem Verlangen. Beispiele solcher Störgefühle sind ärgerliche oder neidische Ablehnung und Abwertung eines Mitmenschen oder das starke Verlangen nach einer Zigarette, nach Sex oder Schokolade. Obwohl uns die Letzteren ursprünglich Genuss bereiten, werden sie durch ein starkes und unkontrolliertes Verlangen zu Anhaftungen, die uns aus unserer inneren Ruhe, unserer eigenen Mitte bringen. Es gibt aber noch eine ganze Bandbreite weiterer Störgefühle, die zwar nicht so extrem, aber trotzdem störend sind – und zwar sowohl für uns, als auch für unsere Umgebung. So erzeugen innere Unruhe, Ungeduld, Hektik, Trägheit, Rechthaberei oder ein anhaltendes Genervtsein ein permanentes emotionales »Hintergrundrauschen«, das wie die Gedankenflut in unserem Kopf letztlich Leid erzeugt.



STÖRGEFÜHLE ANNEHMEN UND LOSLASSEN

Die Shaolin-Strategie, mit Störgefühlen umzugehen, ist eine ganz andere als die der christlich geprägten westlichen Welt, wo starke Gefühle und Begierden als sündhaft betrachtet werden und folglich ausgeschaltet werden müssen. Im östlichen Denken geht es nicht um eine Bewertung und Verdrängung. Die Gefühle werden zunächst wahrgenommen, so wie sie sind, ohne sie zu be- oder verurteilen oder loswerden zu wollen. Dieser Haltung liegt wieder die buddhistische Vorstellung zugrunde, dass ohnehin alles im Wandel ist. Ähnlich wie Gedanken, Körperbefindlichkeiten oder die Atmung können wir deshalb auch unsere momentanen Gefühle einfach nur registrieren: Aha, ich spüre gerade Ungeduld in mir, etwas Rechthaberisches, Trauer, Neid ... Wenn wir unsere Gefühle achtsam wahrnehmen und sie sein lassen, was sie sind, nämlich momentane Gefühle, dann haben wir den entscheidenden Schritt des Annehmens getan. Unser innerer Beobachter ist aktiviert und verhindert, dass unsere Gefühle uns beherrschen oder aus dem Ruder laufen.

AUFMERKSAM BEOBACHTEN

Wichtig beim Umgang mit unseren Störgefühlen ist, stets etwas mehr Energie und Aufmerksamkeit auf den inneren Beobachter zu lenken als auf das Gefühl selbst, um sich nicht im momentanen Gefühl zu verlieren. Damit das gelingt, fragen Sie sich zunächst, was Sie gerade fühlen, ohne etwas verändern zu wollen, ohne zu werten. Durch das Benennen des jeweiligen Gefühls – zum Beispiel: »Da ist Ärger« – unterstützen wir den Fokus der Beobachtung.

MIT DEM KÖRPER ARBEITEN

Lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihres inneren Beobachters dann auf die Körperempfindungen, die mit dem Gefühl verbunden sind. Zum

Beispiel: »Ich spüre mein Herz schneller schlagen.« Dank unserer Physiologie gibt es nämlich kein Gefühl, das nicht direkt im Körper zu spüren ist. Und das hilft ebenfalls, die eigenen Gefühle neutral anzusehen.

STÖRGEDANKEN VERMEIDEN

Die Kunst besteht also darin, wirklich nur in der Wahrnehmung zu verharren, ohne dass sich Vorwürfe dazugesellen, wie etwa: »Ich bin jetzt ärgerlich, daran ist der XY schuld, weil der hat wieder was Falsches gesagt ...«, oder auch Selbstvorwürfe: »Hätte ich das bloß anders gemacht, dann wäre es gut gewesen!« Durch solche Gedanken heizen wir das Gefühl in uns immer wieder von Neuem an, als ob wir ständig Holz ins Feuer legen. Gelingt es uns dagegen, die Gefühle wahr- und anzunehmen, geht das Feuer der Störgefühle langsam von ganz alleine aus.



ÜBUNG

Gefühle fokussieren

Versuchen Sie zunächst, sich auf ein momentan vorherrschendes Gefühl oder eine Körperbefindlichkeit zu konzentrieren, und halten Sie den Fokus dann auf dieses Gefühl, nichts weiter. Immer wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen oder Sie sich in dem Gefühl verlieren – was immer wieder passieren wird –, kehren Sie geduldig mit Ihrer Beobachtung wieder zu dem Gefühl zurück. Lassen Sie sich nicht von der Übung abbringen! Dabei hilft das (stille) Benennen: »Da ist Furcht« zum Einatmen, »Da ist Furcht« zum Ausatmen. Machen Sie diese Übung fünf bis zehn Minuten lang, wenigstens einmal täglich, am besten mehrmals über den Tag verteilt.



POSITIVE GEFÜHLE ERZEUGEN

So wie wir Störgefühle loslassen und ausschalten können, so können wir auch positive, stärkende Gefühle in uns erzeugen. Auch dafür lässt sich das Wissen, dass aus Gedanken Gefühle entstehen, nutzen. Wichtig ist, dass wir uns dabei auf besonders starke Gefühle in uns beziehen und diese aktivieren. Solche grundlegend positiven Gefühle sind zum Beispiel die sogenannten Kernressourcen.

DIE KERNRESSOURCEN

Unter Kernressourcen versteht man die grundlegend positiven Gefühle, die ein menschliches Wesen als Allererstes erfährt, nämlich die Verbundenheit zur Mutter und das Loslassen auf dem Weg zu den ersten eigenen Wachstumsschritten. Sie sind die ersten (in der Regel) positiven Erfahrungen, die tief in unser Gehirn eingespeichert sind, und sie können, vor allem auch in Krisenzeiten, als förderliche Ressourcen genutzt werden.

Auf unserer menschlichen Reise brauchen wir den Kontakt mit diesen beiden Kernressourcen für eine gesunde Entwicklung und um die Fülle des Lebens wahrnehmen zu können: 1. Das Gefühl, mit unserem Körper und mit der Welt verbunden zu sein, befähigt uns auch, dauerhafte Beziehungen mit anderen einzugehen. Wir spüren ein Urvertrauen in uns, und auf dieser Basis fühlen wir uns sicher genug, um eine gesunde Unabhängigkeit zu leben. 2. Das Loslassen sorgt für diese Unabhängigkeit und unser Wachstum. Wir wissen, was wir brauchen, und wir können für unsere Bedürfnisse sorgen und uns nähren. Wir können »Nein« sagen und Grenzen setzen. Wir können ohne Furcht unsere Meinung mitteilen.

DAS GEFÜHL DER VERBUNDENHEIT

Wie die Gehirnforschung herausgefunden hat, ist die erste Grunderfahrung, die das menschliche Gehirn macht, das Gefühl der Verbundenheit. Bereits im Mutterleib lernen wir die Erfahrung der Verbundenheit kennen: Wir sind über die Nabelschnur mit der Mutter verbunden und liegen geschützt und geborgen im warmen Fruchtwasser. Wie existenziell diese Erfahrung ist, zeigt sich, wenn während der Schwangerschaft Traumatisierungen stattfinden, etwa die Vergewaltigung der Mutter. Solche Ereignisse führen oft zum Absterben des Fetus. Der Organismus stirbt dann offensichtlich lieber, als diese traumatische Grunderfahrung ins Leben mitzunehmen.

Folglich können fast alle Menschen aus dieser Quelle der Verbundenheit als Kernressource schöpfen. Sie ist in uns, und wenn auch manchmal verschüttet, so eben doch »irgendwo« vorhanden. Wir können sie wiederentdecken und immer wieder anzapfen – und so starke positive Gefühle erzeugen, die uns innerlich kräftigen und ein Gegengewicht zu den Störgefühlen darstellen. Die Übung auf Seite 72 zeigt Ihnen, wie Sie dabei vorgehen können.

Mithilfe der Kraft von Gedanken und Vorstellungen können wir diese Kernressource der Verbundenheit immer wieder abrufen und uns so stärken. Ähnlich wie beim Vokabellernen speichert unser Gehirn auch Gefühle durch häufige Wiederholung ab. Der Lernerfolg ist umso höher, je deutlicher wir ein attraktives Ziel vor Augen haben und unser Tun als sinnhaft einstufen. So wie wir zum Beispiel Vokabeln lernen und wiederholen, weil wir die Sprachkenntnisse im nächsten Jahr für eine lang ersehnte Reise nutzen möchten, machen wir die Übungen, damit wir positive Gefühle erzeugen und an innerer Stärke gewinnen. Die Veränderung unserer Innenwelt wird uns gelingen, wenn wir einen starken Anreiz haben und die Sinnhaftigkeit unserer Mühen erkennen. So können wir unserem Gehirn ein Gegenmittel gegen das Gift der Störgefühle anbieten.



Dabei hilft es nicht, von einem Störgefühl sofort auf ein positives Gefühl umzuspringen – das wäre lediglich eine Verdrängung. Wie oben beschrieben, müssen wir zuerst annehmen, was ist, Gefühle wirklich spüren und dabei genau beobachten, welche Reaktionen sie in uns, in unserem Körper auslösen – ohne sie immer wieder durch Gedanken anzufachen. Auf die Art wird ein Gefühl, ähnlich der Nahrung, die wir aufnehmen, »verstoffwechselt«. Es wird zunehmend weniger, und wir können es, mit etwas Geduld, immer leichter loslassen. Mit der Zeit setzt sich ein neuer Cocktail an Hormonen zusammen, und eine neue Gefühlsmischung entsteht. Die Reihenfolge dieses Prozesses ist dabei immer gleich: Das Störgefühl ist da, es ist okay, wir nehmen es an, und es wird weniger.



ÜBUNG

Verbundenheit fühlen

Erinnern Sie sich an eine konkrete Situation, in der Sie sich besonders verbunden oder geborgen gefühlt haben. Oder stellen Sie sich die Frage, was für Sie Verbundenheit, Geborgenheit oder Zugehörigkeit ist. Versuchen Sie bei den ersten Bildern oder Gefühlen zu bleiben, die dabei aufkommen, vielleicht ein geliebter Mensch, die eigenen Kinder oder eine Situation mit den Eltern aus der eigenen Kindheit. Vielleicht assoziieren Sie auch ein Naturerlebnis, etwa mit wärmender Sonne in einer friedvollen Umgebung. Geben Sie Ihrer Imagination Raum und spüren Sie so deutlich wie möglich: Wie fühlt es sich im Körper an, wenn Sie die Situation vor Ihrem Inneren ausbreiten? Ist es Weite in der Brust, Wärme im Bauch, Offenheit im Herzen? Welche Informationen über die abgespeicherte Verbundenheit sendet der Körper?

AUCH VERBUNDENHEIT WIEDER LOSLASSEN

Selbstverständlich kann die Urerfahrung der Verbundenheit nicht die einzige Kernressource bleiben – sonst wären wir, tatsächlich und im übertragenen Sinn, nie abgenabelt. Dazu braucht es, wie schon erwähnt, die Fähigkeit des Loslassens. Schon im Mutterleib werden die Weichen für unsere kommende Unabhängigkeit gestellt, indem wir in einem atemberaubenden Tempo wachsen: Jede Sekunde bilden sich Tausende von Gehirnzellen und Körperzellen. Irgendwann sind wir zu groß für den Mutterleib und müssen raus aus dieser Symbiose. Um auch nach der Geburt weiterwachsen zu können, und zwar körperlich wie geistig, müssen wir immer mehr unserer Verbundenheit (mit den Eltern und allem Vertrautem) aufgeben. Nur so können wir die Umgebung erkunden und die Welt entdecken.

Wie stark auch die Kernressource des Loslassens sein muss, wird deutlich, wenn wir an ein kleines Kind denken, das sich mutig ein paar Schritte von der Mutter entfernt und plötzlich vor einem Hund steht: Es erschrickt und weint und sucht sofort den Schutz der Mutter.

Wir müssen viel Mut aufbringen und Ängste überwinden, wenn wir die Welt erobern wollen. Dafür ist die gleichzeitige Erfahrung der Verbundenheit so wichtig. Denn nur die Sicherheit eines geschützten Rahmens, in dem wir unsere Verbundenheit immer wieder aufnehmen können, lässt uns diese Ängste auf gesunde Weise überwinden.

Auch unser Gehirn muss diese wichtige Aufgabe meistern, den Spagat zwischen dem Geborgensein auf der einen Seite und dem Loslassen- und Wachsenkönnen auf der anderen. Je besser es gelingt, beide Kernressourcen zusammenzuführen und das Paradox der beiden aufzulösen und sie in Balance zu bringen, umso lebensstärker und lebensfreudiger werden wir. Die Fachleute nennen das »resilient« (siehe auch Seite 20 bis 22). In dieser Quelle steckt die Wurzel aller schöpferischen Kraft, aller Kreativität und forschenden Neugier, kurz: der



Selbstwirksamkeit (siehe Seite 21). Jedes Individuum sollte sich bemühen, diese Balance zwischen Verbundenheit und Loslassen herzustellen, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Die folgende Übung unterstützt Sie dabei, ein Gegengift gegen die Störgefühle einzusetzen und eine positive Grundeinstellung zu sich selbst herzustellen.



ÜBUNG

Kernressourcen aktivieren

Mit dieser Meditationsübung können Sie das Gefühl der Verbundenheit und des Loslassens stärken. Sie ist eine Vorstufe der buddhistischen Metta-Meditation, die Sie auf Seite 77 kennenlernen.

- Wiederholen Sie jeden Morgen den folgenden Satz fünf Minuten lang immer wieder, wie ein Mantra (eine Art Formel, die mehrfach wiederholt wird, mit dem Ziel einer Bewusstseinsveränderung):

»Möge ich glücklich und verbunden sein.«

- Zur Stärkung des Loslassens können Sie anschließend in gleicher Weise den Satz wiederholen:

»Möge ich furchtlos sein und loslassen können.«

Sie können auch einen Satz finden, der individuell zu Ihnen passt, etwa:

»Möge ich geduldig sein und loslassen.« Je häufiger wir diese Übung, genau in dieser Reihenfolge, wiederholen, umso konstanter programmieren wir unser Gehirn um – und wir werden unseres eigenen Glückes Schmied!

DAS HÖCHSTE DER GEFÜHLE: MITGEFÜHL

In der Shaolin-Tradition wie überhaupt im Buddhismus gilt das Mitgefühl oder der Altruismus als höchster Wert und edelste Einstellung. Altruismus ist das Gegenteil von Egoismus und bedeutet unter anderem Wohlwollen und »liebende Güte« (»Metta«), aber auch Mitgefühl (»Karuna«). Es bedeutet auch, für andere da zu sein, zu geben und andere Wesen zu unterstützen. Da das auch für Tiere gilt, darf ihnen kein Leid zugefügt werden, also dürfen sie auch nicht getötet werden. Deshalb sind Buddhisten in der Regel auch Vegetarier, es sei denn, tierische Nahrung ist überlebensnotwendig wie in Tibet, wo praktisch nichts Essbares wächst. Trotz dieser pragmatischen Einstellung werden aber auch hier die Tiere sehr hochgeschätzt, gerade weil sie ihr Leben für das der Menschen opfern und diesen als Nahrung dienen.

GLÜCKLICHE MÖNCHE

Interessanterweise haben die Positive Psychologie und Glücksforscher wie Martin Seligman (siehe Bücher im Anhang Seite 158) herausgefunden, dass die (objektiv messbar) glücklichsten Menschen buddhistische Mönche sind, die zum Teil seit Jahrzehnten Meditationen praktizieren, die Wohlwollen und Mitgefühl pflegen (Metta-Meditationen). Bei ihnen kann man über den Computertomografen sehen, dass der linke Vorderlappen des Großhirns, wo die Bewertungen der Glücksgefühle erfolgen, deutlich größer ist als bei den Vergleichspersonen. Das wird darauf zurückgeführt, dass diese Mönche vor allem die Metta-Meditationen permanent wiederholen, deren zentrale Aussage ist: »Mögen alle Wesen glücklich und verbunden sein.« Durch diese ständige Wiederholung der Worte und das gleichzeitige Pflegen der Vorstellung davon,



wie sich Verbundenheit und Leichtigkeit, Glück und Gesundheit anfühlen, wird ihr Gehirn darauf programmiert, und die entsprechende innere Einstellung verfestigt sich immer mehr.

Selbstverständlich kennen auch Mönche Störgefühle, doch aufgrund ihrer Meditationsfähigkeiten werden die Mönche solche Gefühle auch rasch wieder los, sodass Dauer und Intensität von Störgefühlen mehr und mehr abnehmen – und die Glücksgefühle entsprechend länger anhalten und tiefer empfunden werden. Die Metta-Meditation mit ihren scheinbar einfachen Kernsätzen hat daran einen entscheidenden Anteil. Sie entfaltet eine erstaunliche Wirkung, die Sie auch selbst erreichen können. Als Einstieg eignet sich die Meditation auf Seite 77.

DIE METTA-MEDITATION

Natürlich können wir diese höchste Form der Meditation nicht von heute auf morgen durchgängig verinnerlichen. Aber wir können sofort anfangen damit, sodass sich ab heute unser Herz für uns und alle Wesen immer weiter öffnet. Je länger wir die Meditation praktizieren, umso besser gelingt es uns, uns selbst und andere so anzunehmen, wie sie sind, mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten. Dabei geht es darum, dass wir ein umfassendes, annehmendes und liebevolles Gewahrsein für das, was ist, entwickeln. Durch die Metta-Meditation entwickelt sich ein Feld liebevoller Zuwendung, die alles mit einschließt.

Die Metta-Meditation stammt wie die Achtsamkeitsmeditation aus der buddhistischen Tradition, kann aber wie diese unabhängig von unserem Glauben, unserer Religion oder Weltanschauung praktiziert werden. Hier werden wir uns nur mit der Grundübung befassen, die dazu dient, Wohlwollen und liebende Güte uns selbst gegenüber zu entwickeln. Tatsächlich ist die Metta-Meditation eine sehr umfassende und tiefgehende Praxis, die um vieles weiter reicht (siehe Bücher Seite 158). Vereinfacht könnte man sagen, dass sie dazu dient, unser Herz zu öffnen und alles und jeden in unsere liebevolle Zuwendung mit einzuschließen.



ÜBUNG

Die Metta-Meditation

- Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit (es darf auch etwas mehr sein) und suchen Sie sich zunächst einen Ort, an dem Sie ganz ungestört sind.
 - Finden Sie eine Art des Sitzens, die gelassen, aber doch aufrecht ist, ohne sich irgendeinen Zwang anzutun oder zu versuchen, einer äußeren Form zu entsprechen. Lassen Sie sich einfach ein wenig Zeit, um auf Ihrem Platz anzukommen, fühlen Sie nach innen zu Ihrem Körper hin.
 - Nun können Sie die Metta-Sätze mehrere Male zu sich selbst sagen. Dann warten Sie ab, um sie zu spüren und sie nachklingen zu lassen. Hier einige Beispiele:
 - »Möge ich glücklich sein.«
 - »Möge ich inneren Frieden finden.«
 - »Möge ich zu meiner inneren Kraft finden.«
 - »Möge ich leicht und unbeschwert durch mein Leben gehen.«
 - »Möge sich mein Herz öffnen.«
 - Probieren Sie die Sätze aus und versuchen Sie zu spüren, wovon Sie sich im Moment besonders angesprochen fühlen. Suchen Sie sich zwei oder drei Sätze aus und wiederholen Sie diese. Vielleicht finden Sie auch andere, die für Sie noch besser passen. Wichtig ist jedoch, die Sätze nicht zu oft zu wechseln, da sonst der Fokus verloren geht und der Verstand zum Springen verführt wird.
- Egal, was sich in Ihrem Bewusstsein zeigt, betrachten Sie es mit Anteilnahme und echtem Interesse, ohne sich von Ihren Reaktionen mitreißen zu lassen. Wenn Sie bemerken, dass Sie abgeschweift sind, kommen Sie einfach wieder zurück zur Übung, die Sie schließlich in Ihrem eigenen Rhythmus beenden können.



Selbst- bewusstsein gewinnen

Sich selbst sehr gut zu kennen, ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, in seiner Persönlichkeit zu wachsen. Denn aus Selbstbewusstsein und Selbstbewusstheit entstehen Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen sowie die Fähigkeit zur Verantwortung. Ich gewinne innere Stärke, indem ich Verantwortung für mich und andere übernehme – diese Einstellung ist wichtig für unser persönliches Wachstum.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Zwei mangelhafte Backsteine

Ein Mönch hatte in seinem Kloster eine Mauer zu bauen. Er gab sich die größte Mühe, alle 1000 Steine, die dafür nötig waren, gerade und gleichmäßig aufeinanderzusetzen. Als die Mauer schließlich fertig war, trat er voller Stolz einen Schritt zurück, um sein Werk zu begutachten. Da sah er – das durfte doch nicht wahr sein! –, dass zwei Backsteine schief in der Mauer saßen. Ein grauenvoller Anblick!

Eines Tages fiel der Blick eines Gastes auf das Mauerwerk. »Das ist aber eine schöne Mauer!«, bemerkte er. »Mein Herr«, erwiderte der Mönch überrascht, »haben Sie etwa einen Sehfehler? Fallen Ihnen denn nicht die beiden schiefen Backsteine auf?« Die nächsten Worte des Gastes veränderten die Einstellung des Mönches zu seiner Mauer, zu sich selbst und zu vielen anderen Aspekten des Lebens. »Ja«, sagte der Gast, »ich sehe die beiden mangelhaften Backsteine. Aber ich sehe auch 998 gut eingesetzte Steine.« Der Mönch war überwältigt. Zum ersten Mal sah er neben den beiden mangelhaften Backsteinen auch die vielen anderen Backsteine. Sie waren perfekt eingesetzt. Bis dahin hatte sich der Mönch nur auf seine Fehler konzentriert und war allem anderen gegenüber blind gewesen. Doch nun fand er seine Mauer gar nicht mehr grauenvoll.

SICH ÜBER SICH SELBST BEWUSST SEIN

Ganz wesentlich für unsere innere Stärke ist – neben dem richtigen Umgang mit Gedanken und Gefühlen und einem starken Körper – noch ein weiterer Aspekt: das Selbstbewusstsein, das beste Mittel gegen Selbstzweifel! Und zwar ist hier ganz wörtlich das Bewusstsein von uns selbst gemeint. Je genauer wir uns kennen und unserer selbst bewusst sind, umso höher ist unser Selbstbewusstsein. Wir reagieren dann nicht überraschend und unvorhersehbar, sondern kennen uns so gut und nehmen uns so deutlich wahr, dass wir uns jederzeit bewusst machen können, was wir denken und fühlen, was unser Körper empfindet, wie wir die Außenwelt wahrnehmen und welche Reaktionen sie bei uns aufgrund unserer Einstellungen und Werte auslöst. Mit dieser Bewusstheit werden wir zu Herren im eigenen Haus, zu selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Menschen.

Aus unserem Bewusstsein von uns selbst entstehen Selbstvertrauen, die Verantwortung für uns selbst und die Akzeptanz unserer selbst. Wir nehmen uns so an, wie wir sind, sagen »Ja« zu unseren »mangelhaften Backsteinen«. Wie der Mönch in der Shaolin-Geschichte können auch wir lernen, unsere Fehler zu akzeptieren und unsere positiven Seiten, unsere Leistung anzuerkennen. Damit ist die Basis für unsere Liebe zu uns selbst gelegt – die Voraussetzung dafür, dass wir auch andere lieben können: Auf Selbstbewusstheit folgt Selbstakzeptanz, auf Selbstakzeptanz folgt Selbstliebe, auf Selbstliebe folgen Mitgefühl, Wohlwollen und liebevolle Güte anderen Menschen und anderen fühlenden Wesen gegenüber. Auf diesem Weg helfen uns die Methoden des Shaolin-Geistetrainings. Mit seiner Hilfe verringern wir Leid, gewinnen innere Stärke und vermehren so das Glück bei uns und bei anderen.



ALLES LIEGT IN UNS SELBST

Wenn wir ein hohes Selbstbewusstsein entwickelt haben, werden wir feststellen, dass in uns unendlich viele Facetten und Möglichkeiten stecken, auf die wir immer mehr Zugriff gewinnen können. Wir können uns entscheiden, was wir fördern möchten und was wir vorbeiziehen lassen wollen. So ist es auch mit unseren Werten und Einstellungen. Wie wir etwas bewerten und was wir aus dem machen, was uns widerfährt, darauf kommt es an. Bringt uns jemand aus der Ruhe, so hat er bestimmt irgendetwas gemacht. Dass uns das aber aus der Ruhe bringt, hat in erster Linie etwas mit uns zu tun. So ist das mit all unseren Störgefühlen: Sie entstehen in uns, durch unsere Einstellungen und Werte. Wir projizieren diese lediglich nach außen und schieben damit die Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln anderen zu.

EIGENVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Dazu ein Beispiel: Ich ärgere mich, dass mein Partner seine Sachen in der Wohnung herumliegen lässt. Wer ist denn nun verantwortlich für mein Störgefühl »Ärger«? Häufig passiert es in solchen Situationen, dass wir den Partner für unseren Ärger verantwortlich machen. Die Konsequenzen sind meist Vorwürfe (eine Projektion nach außen) und Konflikte. Wenn wir uns aber gut kennen, uns unserer selbst bewusst sind, dann ist uns auch bewusst, dass unsere eigene Einstellung (der Wert »Ordnung«) mit der daraus folgenden Erwartung, »wie es in der Wohnung auszusehen hat«, der eigentliche Grund für den Ärger ist. Der Ärger ist folglich hausgemacht. Wie wir mit unseren Mitmenschen in solchen Situationen umgehen können, beschreiben wir im Kapitel ab Seite 112. Hier geht es

nun darum, was wir selbst aus dem machen, was uns widerfährt: Wir gelangen nur dann zu innerer Stärke, wenn wir selbst die Verantwortung dafür übernehmen. Wenn wir immer die anderen dafür verantwortlich machen, bleiben wir abhängig und damit schwach.

DAS POSITIVE SEHEN

Selbst wenn uns etwas offensichtlich Negatives wie eine Kündigung widerfährt, können wir diese Tatsache unterschiedlich bewerten.

Hat diese Kündigung etwas mit uns zu tun, mit unserem Verhalten, unserem Arbeitseinsatz? Oder ist sie eine reine Sparmaßnahme, der wir zum Opfer fallen?

Wir können in Selbstzweifel oder Selbstmitleid verfallen, oder wir können darin etwas Positives sehen, weil wir unsere Arbeitshaltung ändern können, uns beruflich neu orientieren können und die Chance auf einen Neuanfang haben. Dabei sollen nicht die Probleme auf dem Arbeitsmarkt kleingeredet werden. Doch mit einer positiven Einstellung, einer Einstellung innerer Stärke und der Bereitschaft zu Eigenverantwortung sind unsere Chancen auf eine Neuanschließung erheblich besser. »Richte deinen Fokus auf das Positive«, lautet eine wichtige Shaolin-Weisheit. Das klassische Beispiel für diese Perspektive steckt in der Frage: Ist ein halbes Glas Wasser halb leer oder halb voll?

»Das Glück in uns zu finden,
ist schwierig, und es ist ganz
unmöglich, es anderswo zu finden.«

NICOLAS CHAMFORT



Das halbe Glas Wasser ist sowohl halb leer als auch halb voll, doch wenn wir die letztere Sicht einnehmen, ist die Wahrscheinlichkeit auf Glück und Zufriedenheit viel größer – womit eine wesentliche Basis für unsere innere Stärke gelegt ist. Eine solche Umbewertung können wir jederzeit vornehmen, denn die Möglichkeiten dazu liegen in uns selbst. Wie Sie dabei vorgehen können, erfahren Sie in der folgenden Übung.



ÜBUNG

Umbewertungen vornehmen

- Achten Sie einmal täglich ganz bewusst auf eine persönliche negative Bewertung einer Alltagssituation (»mangelhafte Backsteine«), etwa im Straßenverkehr, bei der Arbeit, im Haushalt, beim Kochen oder beim Fernsehen. Erinnern Sie sich: Sie bemerken eine Negativbewertung stets an einem Störgefühl. Schreiben Sie nun auf, welche positive (oder neutrale) Bewertung in Bezug auf die Situation auch möglich (gewesen) wäre.
- Stellen Sie sich einen Ihnen nahestehenden Menschen vor, etwa Ihren Partner, Ihr Kind, Geschwister, einen Kollegen. Schreiben Sie nun möglichst viele der »geraden Backsteine« dieses Menschen auf.

Was verändert sich in Ihrer Einstellung diesem Menschen gegenüber, nachdem Sie seine positiven Seiten konkret benannt haben?

Besonders deutlich wird die Wirkung der Übung, wenn Sie diesem Menschen seine »998 schönen Backsteine« auch noch mitteilen, vielleicht mit einer netten handgeschriebenen Karte.

DAS BAUCHGEFÜHL: INTUITION

Ein wichtiger Faktor innerer Stärke ist Intuition, also die Fähigkeit, unserer inneren Stimme Gehör zu schenken und ihr in wichtigen Fragen die Entscheidungshoheit zuzusprechen. Dabei wird der Verstand nicht ausgeschaltet, er fungiert vielmehr als Prüfinstanz. Wenn also bei Entscheidungen das sogenannte Bauchgefühl den Ton angibt, heißt das nicht, dass solche Entschlüsse unvernünftig sind. Aber sie sind weitaus umfassender, als wenn wir nur mit dem Verstand abwägen und entscheiden würden. Denn unser Gehirn ist ein komplexes und hoch entwickeltes Problemlösungsorgan, das all unsere Erfahrungen und unser Wissen unbewusst in den Prozess der Entscheidungsfindung einbezieht. Die moderne Hirnforschung definiert das als »Intuition«. Sie erweist sich im Nachhinein häufig als goldrichtig und ist nicht zuletzt unser Garant für kreative Lösungen. Eine Garantie für die einzig richtige Entscheidung haben wir natürlich dennoch nicht, da ändern sich die inneren und äußeren Bedingungen einfach zu schnell und zu oft.

REIZE REDUZIEREN

Um unsere innere (und oft stille) Stimme der Intuition überhaupt wahrnehmen zu können, brauchen wir einen freien Kopf. Denn in erster Linie versperren zu viele Gedanken und Außenreize den Zugang zum Bauchgefühl. Wenn der Kopf zugemüllt ist, dann können wir nicht auf die Stimme hören, die von innen kommt. Auch deshalb ist es so wichtig, dass wir unsere Gedanken kontrollieren und unseren Kopf bei Bedarf frei machen können. Die kreativsten Einfälle und besten Entscheidungen kommen nämlich, so Untersuchungen, bei großer innerer Ruhe, etwa während einer Meditation oder im Zustand eines Flow (siehe Seite 59). Also sollten wir nicht länger grübeln und ein Problem auch noch zum hundertsten Mal im Kopf herumwälzen, sondern stattdessen mit voller Hingabe etwas ganz anderes machen, etwa Sport, einen Spaziergang oder ein vielversprechendes Rezept kochen. Weil unser



Fokus dann auf etwas anderes gelenkt ist und unsere Gedanken Pause haben, kann die Intuition von innen aufsteigen wie Luftblasen aus dem stillen See. Sie können sich das so vorstellen, als ob Sie am Computer arbeiten. Der Arbeitsspeicher ist gerade beschäftigt mit Textverarbeitung, Bankprogramm oder was auch immer. Währenddessen arbeitet das Betriebssystem im Hintergrund weiter, ohne dass Sie es merken – und irgendwann erhalten Sie eine E-Mail mit der Lösung, die Sie weiterbringt.

POTENZIALE NUTZEN

Laut Hirnforschung stehen nur zehn Prozent unserer Speicher- und Denkkapazitäten wirklich für bewusstes analytisches, planerisches Denken zur Verfügung. Die restlichen 90 Prozent unserer Problemlösungskompetenz befinden sich im Hintergrund, im unbewussten Bereich des Betriebssystems. Dort sind unser Wissen und unsere Erfahrungen abgelegt, und hier werden die Hirnareale miteinander vernetzt. Je besser es uns gelingt, diese Areale zu aktivieren, zu nutzen und sie uns bewusst zu machen, umso gezielter können wir darauf zugreifen. Wir werden uns besser kennenlernen und so mehr Einfluss auf unser Denken und Handeln bekommen sowie unsere Kraft der Intuition stärker entfalten.

»Das Herz hat seine Gründe,
die der Verstand
nicht kennt.«

BLAISE PASCAL

FURCHTLOS UND ENTSCHLOSSEN HANDELN

Wenn sich jemand eine Eisenstange auf den Kopf schlägt, ist zweifellos sein Leben in Gefahr. Warum ist das bei Shaolin-Mönchen nicht so? Weil sie furchtlos und entschlossen sind. Denn sobald sie Angst oder Zweifel hätten, ob das Vorhaben auch gut geht, wären auch sie in Gefahr. Da sie aber ihre Gedanken ausschalten können, kommen diese Störfaktoren gar nicht erst auf. Auch wenn wir keine Shaolin-Mönche werden wollen, können wir uns diese Strategie anschauen, um an innerer Stärke zu gewinnen.

FURCHT UND ANGST – ZWEI STARKE GEFÜHLE

Wir reagieren mit Furcht oder Angst, wenn wir uns in einer gefährlichen Situation befinden. Wir können diese Emotionen aber auch allein über unsere Gedanken hervorrufen, ohne dass eine reale Gefährdung besteht. Wenn etwa ein zähnefletschender Hund auf uns zuläuft, ist das konkret gefährlich und löst Angst aus. Wenn wir aber nur befürchten, dass so etwas passieren könnte, kann das ebenfalls Angst hervorrufen. Dagegen können wir aber etwas tun, indem wir lernen, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren. Wie das gehen kann, haben Sie schon in den vorherigen Kapiteln erfahren. Deshalb hier nur in Kürze: Wir können ein Gefühl betrachten und wahrnehmen, wie es sich bemerkbar macht. Schlägt das Herz unregelmäßig, atmen wir schnell, fühlt sich der Bauch hart an, oder sind die Hände feucht? Zusätzlich hilft das Benennen: »Da ist Furcht« zum Ein- und Ausatmen. Dabei geht es nicht darum, Gedanken oder Gefühle zu verdrängen, sondern sie möglichst deutlich wahrzunehmen, um sie leichter annehmen und loslassen zu können.



Wichtig ist auch, nach dem Sinn und Zweck des Gefühls zu fragen, denn jedes Gefühl hat einen Nutzen, sonst hätten wir es nicht. Furcht und Angst zum Beispiel haben eine Schutzfunktion, ohne diese Gefühle wären wir wahrscheinlich schon tot. Bestimmt hat jeder schon gefährliche Situationen erlebt, in denen Furcht ihn davor bewahrt hat, irgendwelche verrückten Risiken einzugehen. Deshalb dürfen wir dankbar sein, diese Gefühle zu kennen, wir sollen sie ernst nehmen, umarmen, und wir brauchen auch keine Schuldgefühle zu haben, wenn wir Furcht oder Angst empfinden. Allerdings gibt es eine Art von Ängstlichkeit, die uns daran hindert, uns Herausforderungen zu stellen und dem Leben offen und mutig zu begegnen. Hier sollten wir gegensteuern, etwa mit Metta-Meditation, die Sie auf Seite 77 kennengelernt haben: »Möge ich furchtlos sein und loslassen können« wäre ein passender Satz.

BEWUSST MACHEN, ANERKENNEN, STARK WERDEN

Stellen Sie sich das Ganze an folgendem Beispiel vor. Sie wollen zu Ihrem Chef gehen und mit ihm über eine Gehaltserhöhung reden. Sie befürchten aber, dass Ihr Chef Sie zurückweist, deshalb haben Sie Angst vor diesem Gespräch. Wie können Sie mit Ihrer Angst umgehen? Zunächst machen Sie sich Ihre Befürchtungen bewusst. Schieben Sie sie nicht einfach beiseite und verachten Sie sich nicht dafür, sondern stellen Sie sich das Gespräch so vor, wie es Ihrer Erwartung entspricht: Ihr Chef sagt »Nein« zu der Gehaltserhöhung, und Sie reagieren darauf, vermutlich indem Sie gekränkt und frustriert sind. Nehmen Sie alle aufkommenden Gefühle an, ohne sie zu werten, ohne über sie nachzudenken. Sie dürfen einfach da sein. Durch das Bewusstmachen der Angst verhindern Sie, dass diese zu stark wird und Sie blockiert. Erkennen Sie nun auch den Nutzen an, den Ihre Angst (siehe auch Seite 16) vor diesem wichtigen Gespräch hat: Durch die Angst wird zum Beispiel das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, wodurch sich Ihr

Energielevel erhöht und Ihre Aufmerksamkeit gesteigert wird. Das hilft Ihnen dabei, Ihr Bestes zu geben.

Damit Sie im Gespräch wirklich kraftvoll und präsent sind, gut auftreten können und furchtlos und gelassen bleiben, ist es wichtig, dass Sie zwar Ihre Wünsche entschieden anmelden, innerlich aber ergebnisoffen bleiben. Versteifen Sie sich also nicht auf eine Gehaltserhöhung, sondern seien Sie kompromissbereit. Vielleicht springt am Ende zwar nicht mehr Geld, dafür aber eine interessante Fortbildungsmaßnahme heraus.

An diesem Beispiel zeigt sich ein Handlungsmuster, das uns in vielen Situationen innere Stärke verleihen kann: Zuerst imaginieren wir ganz konkret unsere (angstvolle) Erwartung, dadurch wird das Angstgefühl geringer. Dann suchen wir nach dem Nutzen des Gefühls, dadurch fällt es leichter, das Gefühl zu akzeptieren und für die Situation nutzbar zu machen. Durch beide Strategien wird man furchtloser und gelassener und kann stärker auftreten. Noch mehr Stärke gewinnen wir, wenn wir uns nicht von der Erfüllung des Wunsches abhängig machen, sondern auch andere Ergebnisse als die erhofften akzeptieren.

SELBSTDISZIPLIN UND RISIKOBEREITSCHAFT FÖRDERN

Um neue Verhaltensweisen einzuüben, brauchen wir Selbstdisziplin. Auch hierbei hilft uns ein höheres Maß an Selbstbewusstsein. Denn damit finden wir heraus, was uns immer wieder daran hindert, ein Vorhaben umzusetzen. Eigentlich würden wir ja gern ... abnehmen, jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen, zehn Minuten Qigong machen, regelmäßig meditieren ... Warum tun wir es dann nicht? Meist liegt es einfach daran, weil wir uns von einem anderen Verhalten kurzfristig mehr Nutzen versprechen. Kommen wir morgens nicht rechtzeitig aus dem Bett, ärgern wir uns zwar hinterher, dass wir wieder nicht Qigong gemacht haben. Aber die Bequemlichkeit hat auch einen Nutzen: Sie ist angenehm und spart uns in diesem Moment Energie.



Wie also können wir dann trotzdem die nötige Selbstdisziplin aufbringen? Wir sollten uns klarmachen, dass es zwar kurzfristig guttut und energiesparender ist, liegen zu bleiben, mittel- und langfristig fühlen wir uns aber wohler und kräftiger, wenn wir unser Vorhaben umsetzen. Besonders hilfreich ist es an dieser Stelle, das mächtige innere Zugpferd der gefühlten Attraktivität unseres Ziels zu imaginieren (siehe dazu Seite 15 bis 17). Zudem nähren wir unser Selbstwirksamkeitskonzept (siehe Seite 21), wenn wir das umsetzen, was wir uns vorgenommen haben. Das wiederum stärkt unsere Selbstdisziplin.

Eine andere Lösung kann sein anzuerkennen, dass wir die zehn Minuten Schlaf brauchen, und deshalb am Abend vorher früher ins Bett gehen. Oder wir verschieben die Übungen auf den Abend, weil es uns dann leichter fällt, sie regelmäßig auszuführen. Geht es um Verzicht – zum Beispiel auf Schokolade, weil wir abnehmen wollen –, können wir uns bewusst einmal in der Woche einen Riegel gönnen, weil wir unser Bedürfnis danach anerkennen. Manchmal ist uns das Erfolgsversprechen auch zu vage oder das Risiko erscheint uns zu hoch, um etwas Neues zu wagen und die nötige Selbstdisziplin dafür aufzubringen. Wenn wir wissen, wo die Ursache für unsere »Disziplinlosigkeit« liegt, können wir immer auch einen Weg finden, um ein Vorhaben trotzdem umzusetzen. Wir stellen Ihnen in der folgenden Übung Möglichkeiten vor, Ihre Umsetzungskraft zu fördern und Ihre Selbstdisziplin zu stärken.

»Das Schönste im Leben
ist die Treue
gegen sich selbst.«

ELZÉAR-ALEXANDRE TASCHEREAU



ÜBUNG

Selbstdisziplin aufbauen

Nehmen Sie sich ein konkretes Ziel vor, das für Sie aktuell eine starke Anziehungskraft besitzt. Beispiel: »Ich möchte in einem halben Jahr 5 kg abnehmen.«

- Schließen Sie nun einen schriftlichen Vertrag mit sich selbst: »Jeden Monat der vor mir liegenden 6 Monate nehme ich 1 kg ab. In einem der 6 Monate darf ich auch so schwer bleiben, wie ich bin.«
- Binden Sie Ihre Umgebung mit ein. Erzählen Sie von Ihrem Ziel und bitten Sie um Unterstützung, falls Sie träge werden.
- Legen Sie von Anfang an eine Belohnung fest, die Sie nach Zielerreichung freudvoll erwartet – vielleicht ein erholsames Wellness-Wochenende.
- Entscheidend ist jedoch Ihre anhaltend bewusste Einstellung zu dem Vorhaben. Machen Sie deshalb täglich eine 5-minütige Übung vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen: Stellen Sie sich intensiv vor, wie genau es sich anfühlt – wie Sie aussehen, wie Ihre Umgebung anerkennend reagiert... –, nachdem Sie 5 kg abgenommen haben.
- Nach der Morgenübung richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für wenige Minuten auf »kritische« Alltagssituationen, wo die Versuchung lauert. Stellen Sie sich vor, wie Sie auch in diesen Momenten widerstehen.
- Beobachten Sie in diesen Situationen beide Stimmen in Ihrer Brust: »Nimm es dir!« und »Nein! Du hast es dir vorgenommen, also bleib stark!« Erforschen Sie wohlwollend, was genau geschieht. So lernen Sie, solche Momente mit innerer Kraft und Selbstdisziplin in die von Ihnen gewünschte Richtung zu lenken.
- Es ist jedoch auch wichtig, der anderen Stimme Raum zu geben. Definieren Sie aber einen klaren Zeitpunkt oder Ort in Ihrem Vertrag, etwa: »Sonntag-nachmittag dürfen Kaffee und Kuchen sein.«



ENTTÄUSCHUNGEN

MÖGLICHST VERMEIDEN

Laut Buddha sind es vor allem zwei Fehler, die uns schwächen: hohe Erwartungen und ein ungesunder Umgang mit unserem Körper. »Zwei Dinge meide, oh Wanderer: nutzlose Wünsche und übertriebene Kasteiung des Körpers«, empfiehlt Buddha.

Mit nutzlosen Wünschen sind Erwartungen gemeint, die von unseren Einstellungen und Werten herrühren und die wir unhinterfragt erfüllen wollen. Sobald uns bewusst ist, wie diese Wünsche entstehen und welches Bedürfnis jeweils dahintersteckt, sind wir auch weniger getrieben von ihnen, weniger fremdgesteuert. Wir können dann 1. kurzfristige Bedürfnisse (zehn Minuten länger schlafen) von langfristigen (gesünder leben) unterscheiden. Außerdem können wir 2. das eigentliche Bedürfnis (den Nutzen) hinter einem Wunsch erkennen (mehr Erholung bekommen) und uns 3. überlegen, wie wir dieses Bedürfnis erfüllen können.

Wenn wir diesen Dreier-Schritt berücksichtigen, gelingt es uns automatisch besser, einen Wunsch einfach nur wahrzunehmen, ohne ihn gleich erfüllen zu müssen. Wir wissen, dass sich der Wunsch ohnehin bald verändern wird, wenn wir ihn nur nicht zu ernst nehmen, nicht an ihm anhaften und ihm nicht gleich nachgeben. Wir können den Wunsch Wunsch sein lassen, ohne dadurch frustriert zu werden.

Wir erkennen, dass wir vieles von dem, was wir gerne hätten, gar nicht wirklich brauchen. Dadurch schaffen wir innere Stärke in Form von Gelassenheit und innerer Freiheit!

Eine Ausnahme bilden hier selbstverständlich die körperlichen Grundbedürfnisse, die »Big Five«: Atmung, Wärme, Trinken, Essen und Schlafen. Ihnen sollen wir sogar nachgeben, sie befriedigen, sonst würden wir unseren Körper »übermäßig kasteien«, wie es Buddha nennt.

Doch auch hier gilt selbstverständlich das richtige Maß, nicht Maßlosigkeit. Denn die würde uns ja auch nicht guttun, uns nicht stärken, sondern schwächen. Sind die körperlichen Grundbedürfnisse in einem gesunden Maß befriedigt, dann können Sie mit der folgenden Übung die heilsamen Alltagseinstellungen trainieren. Die alte deutsche Redewendung »ein gesundes Mittelmaß« darf hier als gute Leitlinie gelten. Das entspricht dem buddhistischen »mittleren Weg« der Erkenntnis.

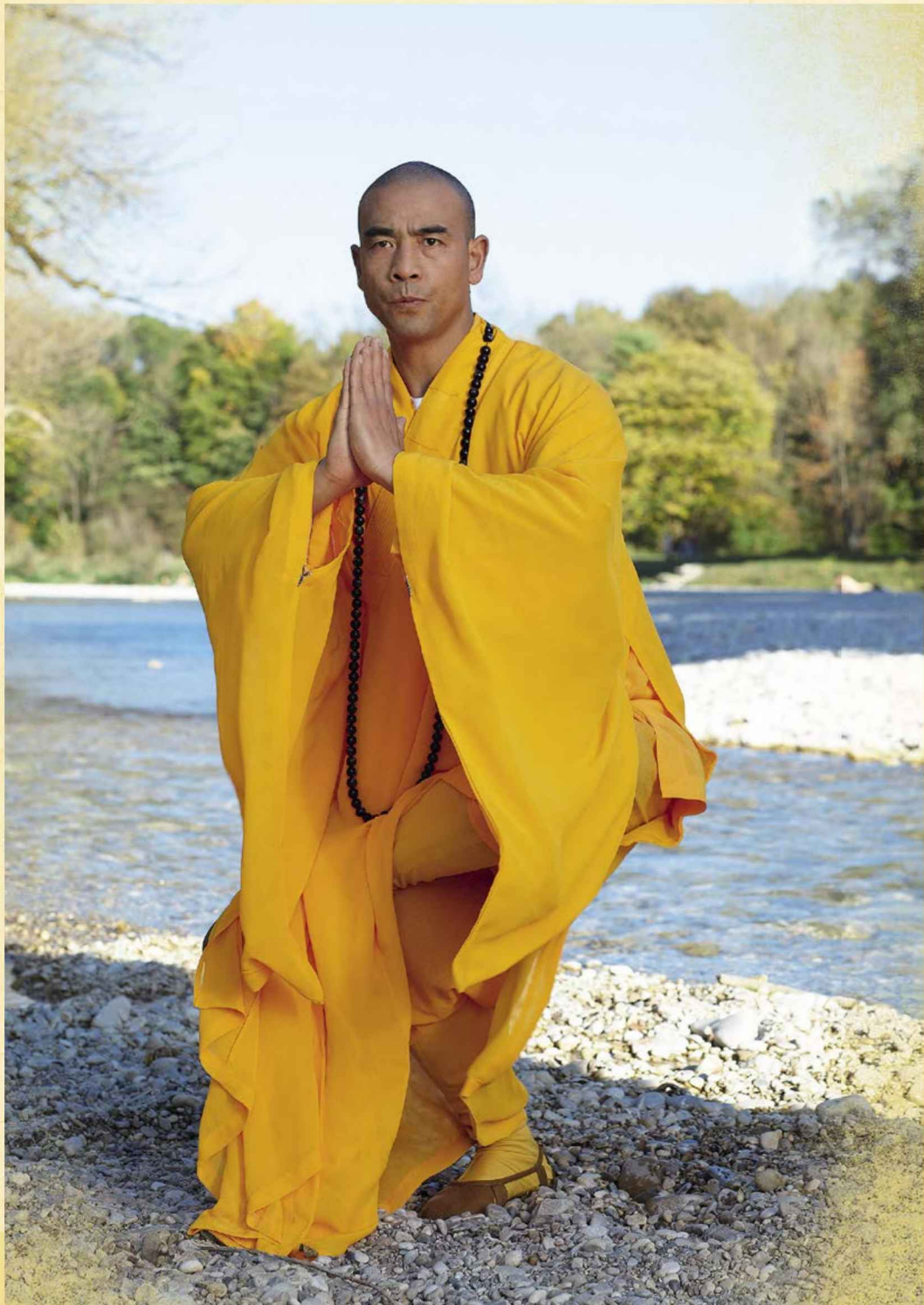


ÜBUNG

Heilsame Alltagseinstellungen

Nehmen Sie sich jeden Tag eine dieser sechs heilsamen Einstellungen vor: Dankbarkeit, Unkompliziertheit, Großzügigkeit, Mitgefühl, Humor, Gelassenheit.

- Versuchen Sie am 1. Tag der Übungsreihe, Dankbarkeit für eine Selbstverständlichkeit des Alltags, wie zum Beispiel das Abendessen, zu entwickeln.
- Zeigen Sie am 2. Tag Unkompliziertheit in Ihren Erwartungen, indem Sie zum Beispiel einer unfreundlichen Verkäuferin mit Verständnis begegnen.
- Geben Sie am 3. Tag einem Obdachlosen etwas Geld oder einer Bedienung mehr Trinkgeld als sonst.
- Versuchen Sie am 4. Tag, Mitgefühl für einen fremden Menschen zu empfinden, dem Sie zufällig begegnen und der traurig oder gehetzt erscheint.
- Lachen Sie am 5. Tag einmal herzlich über sich selbst oder über eine der vielen komischen Szenen, die das Leben inszeniert.
- Und bleiben Sie am 6. Tag in einer Situation gelassen, in der Sie sich sonst aufregen, etwa wenn die U-Bahn zu spät kommt.



Den Körper kräftigen

Die Shaolin-Philosophie geht – wie auch die westliche Medizin und Psychologie – davon aus, dass Körper und Geist eng zusammenwirken. Demnach gilt: Ich entwickle innere Stärke, indem ich meinen Körper als wertvoll schätze und gut auf ihn achte. Gehen wir mit ihm also so sorgsam, schonend und kräftigend wie möglich um. Denn mit einem schwachen Körper wird auch unser Geist schwach.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Das Zweifingerlächeln

Der Meditationslehrer gab den Mönchen im Kloster folgenden Rat: Sie sollten sich jeden Morgen im Spiegel anlächeln. Die Schüler protestierten, sie seien morgens müde, manchmal würden sie überhaupt nicht in den Spiegel schauen wollen, geschweige denn lächeln. Der Lehrer antwortete: »Wenn ihr es nicht schafft, euch anzulächeln, dann legt eure Zeigefinger an die Mundwinkel und zieht sie nach oben.« Er führte ihnen vor, was er meinte, und die Mönche kicherten, weil es lächerlich aussah. Doch der Lehrer sagte: »Tut es mir nach!« Fortan gaben sie sich große Mühe mit dieser Übung: Sie betrachteten sich morgens im Spiegel, was oft wahrlich kein schöner Anblick war, sodass ein natürliches Lächeln nicht gelingen wollte. Also legten sie die Zeigefinger an die Mundwinkel und schoben sie hoch. Beim Anblick ihres komischen Gesichtsausdrucks mussten sie unwillkürlich grinsen. Nach einer Weile gelang es ihnen schließlich, das Spiegelbild anzulächeln, und der Mann im Spiegel lächelte zurück. Zwei Jahre lang machten die Mönche jeden Morgen die Übung, ganz gleich, wie sie sich fühlten. Heute wird behauptet, dass diese Mönche besonders viel lachen. Wie es scheint, ist das äußere Lächeln nach innen gewandert und hat eine lächelnde Haltung bewirkt.

KÖRPER UND GEIST SIND EINS

In unserer Sprache beschreiben wir innere Haltungen oft mit äußeren Haltungen: Jemand lässt die Schultern hängen, oder er ist aufrichtig. Einer hat einen festen Standpunkt, ein anderer steht mit beiden Beinen im Leben. Jemand hat Rückgrat, oder wir bieten jemandem die Stirn. Das funktioniert auch umgekehrt. Wir können bewusst eine körperliche Haltung einnehmen, die dann auf unser Inneres wirkt. Die Geschichte »Das Zweifingerlächeln« weist auf diese Zusammenhänge hin.

Der Mensch bildet also eine Einheit aus Körper, Gefühlen und Gedanken, aus Körper und Geist. Alles hängt miteinander zusammen, arbeitet in gegenseitiger Abhängigkeit. Wenn wir bewusst unseren Körper stärken, wird dadurch auch unsere innere Stärke zunehmen, umgekehrt können wir innerlich nicht stark werden, wenn wir unseren Körper vernachlässigen. Auch ihn müssen wir pflegen und kräftigen, das wussten schon die alten Römer: »Mens sana in corpore sano« – »In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.« Das heißt natürlich nicht, dass körperlich behinderte Menschen keine mentale Stärke hätten. Jeder Mensch kann etwas für seinen Körper, seine physische Gesundheit und seine Körperwahrnehmung tun.

Ein starker Körper misst sich übrigens nicht in erster Linie an der Muskelmasse, sondern vor allem am Körperbewusstsein, an der Körperkontrolle, der Beweglichkeit und der Flexibilität sowie an der Freude, die wir an unserem Körper haben. Dabei spielt es auch eine gewisse Rolle, wie viel Körpergewicht wir mit uns herumtragen, ob wir Teile des Körpers vernachlässigen oder durch zu viel Sitzen oder einseitige Bewegung belasten. Bewegungsformen, die vitalisierend wirken, sind Qigong, wie es die Shaolin praktizieren, Yoga, Sportklettern, Schwimmen, Bergwandern oder Tanzen,



ÜBER DEN KÖRPER AUF DEN GEIST EINWIRKEN

Wie eng Körper und Geist zusammenarbeiten, sehen wir zum Beispiel daran, dass wir über körperliche Bewegung Störgefühle abbauen können. Wenn wir etwa mit Wut im Bauch eine Runde durch den Wald joggen, wird hinterher nicht mehr viel von der Wut übrig sein. Denselben Effekt können wir auch mit Yoga- oder Qigong-Übungen erreichen. Mithilfe der folgenden kleinen Übung können Sie erkennen, wie direkt der Körper auf Ihr Inneres wirkt – und umgekehrt. Psychologen nennen das »Bodyfeedback«: Der Körper gibt durch seine Haltung eine Rückmeldung nach innen. Die Körperhaltung bewirkt eine innere Haltung (Einstellung).



ÜBUNG

Lassen Sie sich hängen

Stellen oder setzen Sie sich hin und lassen Sie Ihre Schultern hängen, die Arme, den Kopf, die Gesichtszüge ... Stellen Sie Ihre Füße leicht nach innen. Und jetzt versuchen Sie, in sich ein Gefühl ekstatischer Freude zu entwickeln. Denken Sie an etwas wirklich Schönes, aber verändern Sie dabei nicht Ihre Körperhaltung. Versuchen Sie es etwa eine Minute lang. Sie werden feststellen, dass die Vorstellung nicht recht gelingt und sich kein entsprechendes Gefühl einstellen will. Wenn Sie sich aber aufrichten, tief durchatmen und eine gewisse Körperspannung herstellen, das heißt, die Schultern und den Rücken straffen, die Brust öffnen, die Füße gerade stellen, wird es besser funktionieren.

DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG SCHULEN

Egal, wo wir uns gerade aufhalten, ob im Stau auf der Autobahn, an der Supermarktkasse, beim Kochen oder vor dem Fernsehapparat: Wir können jederzeit fragen und forschen, was wir gerade körperlich spüren, welche Körperempfindungen wir wahrnehmen. Dazu können wir eine kleine Reise durch unseren Körper machen. Stehen wir, können wir spüren, wie sich der Druck in der Ferse anfühlt oder am Fußballen. Wie spüren wir beim Sitzen das Gesäß und die Oberschenkel, wenn sie Kontakt zur Sitzfläche haben? Wie fühlt sich der Rücken an, wenn wir uns anlehnen, wie unsere Schultern? So können wir jeden Körperteil zu jeder Zeit bewusst wahrnehmen. Dabei geht es nicht darum, das, was wir wahrnehmen, zu bewerten, ob es schön ist, angenehm oder unangenehm. Es geht einfach nur um eine Registrierung und um das Annehmen dessen, was ist: Aha, so fühlt sich Verspannung an. Und so fühlt sich mein Knie gerade an. Selbst Schmerzen können Sie derart genau wahrnehmen, dass der Schmerz nicht mehr ein vages Gefühl ist, sondern ein genau beschreibbares Empfinden. Dadurch ist der Schmerz eine von vielen Empfindungen, die Sie wahrnehmen können, ohne sie zu bewerten – und der Schmerz verliert an Macht über Sie.

Auch auf körperlicher Ebene geht es also darum, unser Bewusstsein zu erhöhen und so mehr Kontrolle und Einfluss auf unser Leben zu erhalten. Das ist nicht immer ganz einfach, weil wir – wie Sie schon in den vorhergehenden Kapiteln gemerkt haben – nur relativ kurze Zeit wirklich konzentriert und effektiv bei einer Sache bleiben können, die Konzentration schon nach wenigen Atemzügen nachlässt und unsere Gedanken abschweifen. Doch geben Sie nicht auf! Über die körperliche Wahrnehmung, etwa das aufmerksame Spüren von Rücken, Gesäß und Oberschenkel beim Sitzen, können wir unsere (Körper-)Bewusstheit insgesamt ganz wesentlich kultivieren, denn unseren Körper haben wir immer bei uns und können jederzeit auf ihn zurückkommen.



QIGONG-ÜBUNGEN FÜR MEHR BEWUSSTHEIT

Eine außerordentlich förderliche Wirkung auf unsere Körperwahrnehmung, die Körperkontrolle und Körperstärkung haben die Übungen des Qigong. Wenn Sie diese chinesische Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsform erlernen möchten, finden Sie im Anhang auf Seite 158 Bücher, die Ihnen dabei helfen. Am besten ist aber – das gilt auch für Taijiquan, Yoga oder andere Techniken –, einen entsprechenden Kurs zu belegen und die Übungen anschließend zu Hause anzuwenden. Ab Seite 102 stellen wir Ihnen einige Shaolin-Qigong-Übungen vor, die Sie auch gleich umsetzen können.

DIE LEBENSENERGIE IN FLUSS BRINGEN

Diese Übungen des Shaolin-Qigong sind darauf ausgelegt, Ihre Lebensenergie, das Qi, zu stärken. Denn gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fließt die Energie in Bahnen, den Meridianen, wie das Blut in den Blutbahnen fließt. Ist der Mensch gesund, dann fließt das Qi frei. Die Übungen des Shaolin-Qigong sind über Jahrhunderte hinweg speziell dafür entwickelt worden, den freien Energiefluss zu unterstützen. Deshalb sind sie nicht mit herkömmlichen Gymnastikübungen zu vergleichen, sondern reichen weit darüber hinaus – auch wenn sie gleichzeitig für eine gute körperliche Beweglichkeit sorgen. Wenn Sie Qigong praktizieren möchten, sind fünfmal die Woche etwa zehn Minuten zu empfehlen, am besten morgens. Die volle Wirkung entfaltet sich in der Regel nach etwa drei Wochen. Beginnen Sie nach dem Aufstehen damit, die Gelenke warm und beweglich zu machen, indem Sie die Gelenke kreisen. Gehen Sie dabei von oben nach unten vor, also zuerst Nacken, dann Schultern, Rumpf, Arme, Hände, Hüfte, Knie und Fußgelenke. Anschließend können Sie mit den Shaolin-Qigong-Übungen beginnen. Das Gute ist, dass Sie im Grunde nichts falsch machen können; Sie können auch etwas weglassen – wenn Sie

zum Beispiel eine Übung vergessen haben, schaden Sie sich nicht (ganz im Unterschied zu Yoga, dort kommt es auf den genauen Ablauf einer Bewegung oder Bewegungssequenz an).

BEWEGTES GEISTESTRAINING

Entscheidend beim Üben sind die Bewusstheit, die Konzentration auf die Übungen und die Kontrolle von Gedanken. Versuchen Sie deshalb, während der Übungen ganz präsent zu sein und sich wirklich nur auf die Bewegungen zu konzentrieren. Nutzen Sie Ihre Imagination, stellen Sie sich beim Üben immer genau das vor, was Sie tun. Sollen die Hände nach oben gehen, dann nehmen Sie die Hände nach oben und stellen Sie es sich dabei vor.

Gedanken und Atmung sind beim Qigong in Harmonie mit den Bewegungen. Dadurch ist Qigong eine bewegte Form des Shaolin-Geistetrainings und unterscheidet sich grundsätzlich von Gymnastik (wo die Gedanken nicht unter Kontrolle gehalten werden müssen). Immer wenn Sie gedanklich abschweifen – und das ist ganz normal –, kommen Sie so schnell und fokussiert wie möglich wieder zurück zum Fluss von Bewegung, Atmung und Vorstellung (der Bewegung). Damit schulen Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern erhöhen zugleich Ihre innere Sammlung und Ihre innere Präsenz. So gewinnen Sie über die Shaolin-Qigong-Übungen an innerer Stärke.

Führen Sie bei den nun folgenden Übungen die Bewegungen gemäß den Abbildungen und Beschreibungen durch. Machen Sie die Übungen langsam, nach Ihrem eigenen Rhythmus. Achten Sie darauf, dass die Bewegungen in Harmonie mit Ihrer Atmung erfolgen und Ihre Vorstellung synchron mit den Bewegungen verläuft. Wiederholen Sie jede Bewegung mindestens sechsmal. Üben Sie zehn Minuten, am besten morgens, fünfmal die Woche. Das Wichtigste dabei ist die Gedankenkontrolle, das heißt, jedes Mal, wenn Sie merken, dass Sie denken, lassen Sie das Denken (den Gedanken) los und lenken Ihren Fokus wieder zurück auf den Qigong-Fluss »Bewegung-Atmung-Vorstellung«.



ÜBUNG

»Den Himmel stützen«

- **Step 1:** Die Füße stehen parallel und schulterbreit fest auf dem Boden, Knie leicht gebeugt, Wirbelsäule aufrecht. Schultern und Unterkiefer sind entspannt. Die Hände ruhen unter dem Bauchnabel schalenförmig ineinander. Fokussieren Sie zunächst Ihre Körperempfindungen (von den Füßen bis zum Kopf) und dann Ihre tiefe, ruhige Atmung.
- **Step 2:** Bewegen Sie nun langsam wie in Zeitlupe Ihre Hände in der Schalenhaltung nach oben bis etwa Schulterhöhe. Verschränken Sie dort die Finger, drehen Sie die Handflächen bei Streckung der Arme nach außen und führen Sie die Arme nach oben, bis sie »den Himmel stützen« (siehe Endposition).
- **Step 3:** Lösen Sie nun die Spannung in Armen, Händen und Körper und bewegen Sie die Hände langsam nach unten, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.





ÜBUNG

»Den großen Bogen spannen«

- **Step 1:** Ausgangsposition wie bei »Den Himmel stützen«.
- **Step 2:** Bewegen Sie langsam Ihre Hände nach oben bis etwa Brusthöhe, kreuzen Sie dort die Unterarme. Gleichzeitig macht das linke Bein einen weiten Schritt zur Seite. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden und bilden einen Winkel von ca. 90 Grad mit den Unterschenkeln.
- **Step 3:** Strecken Sie nun den linken Arm nach links, der Zeigefinger der linken Hand zeigt dabei zum Himmel, der Daumen ist rechtwinklig abgESPREIT. Richten Sie den Blick über die linke Hand in die Ferne. Den rechten Ellbogen bewegen Sie so weit wie möglich nach rechts, Weite im Brustraum suchend. Die rechte Hand ist leicht geschlossen und ruht etwa 2 cm vor dem Körper zwischen Brustkorb und Schulter. Arme und Hände wieder entspannen und den Bewegungsablauf nach rechts ausführen. Danach die Hände (Handflächen nach unten) nach unten führen, in Höhe des Nabels die Handflächen nach oben drehen und wieder schalenförmig ineinanderlegen. Den linken Fuß dabei ebenfalls zur Ausgangsposition führen.





ÜBUNG

»Das Herz öffnen«

- **Step 1:** Ausgangsposition wie bei den vorigen Übungen.
- **Step 2:** Bewegen Sie nun langsam wie in Zeitlupe Ihre Hände in der Schalenhaltung nach oben bis etwa Schulterhöhe. Dort öffnen sich die Hände, und die Arme bewegen sich langsam nach außen. Die Schulterblätter bewegen sich dabei aufeinander zu, sodass über die dortige Spannung eine größtmögliche Öffnung von Brust- und Herzraum möglich ist.
- **Step 3:** Nach kurzer maximaler Öffnung entspannen Sie die Schulterblätter wieder, und die Arme bewegen sich wieder langsam aufeinander zu. Führen Sie dann die Hände mit den Handflächen nach unten entlang der Körpermitte wieder zur Grundposition zurück. In Höhe des Nabels drehen Sie die Handflächen wieder nach oben und legen Sie schalenförmig ineinander.



VOM SEGEN DES SPORTS

Es muss nicht unbedingt Qigong sein, Hauptsache, wir bewegen uns und investieren dadurch nicht nur in unseren Körper, sondern auch in unsere innere Stärke. Als Alternative eignen sich Yoga und Sportarten wie zum Beispiel Joggen, Nordic Walking, Fahrradfahren, der Home-trainer, Schwimmen oder Aerobic. Wichtig ist in jedem Fall, dass wir ganz bei der Sache sind und unseren Körper bewusst wahrnehmen und dass wir akzeptieren, was wir wahrnehmen, ohne es zu werten. Geben Sie nicht gleich auf, auch wenn Sie zu Beginn vielleicht nur 200 Meter am Stück laufen können und nach fünf Minuten außer Atem sind. »Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt«, sagt eine alte taoistische Weisheit. Denken Sie an Ihren Vertrag (siehe Seite 91): Versuchen Sie es drei Wochen lang, jeweils fünfmal zehn Minuten pro Woche (dann werden Sie die positive Wirkung bereits erkennen). Gerade weil die meisten Menschen der westlichen Welt heute überwiegend mit dem Kopf und im Sitzen arbeiten, kommt der körperlichen Bewegung und Übung besondere Bedeutung zu. Wir können mithilfe von Sport unser Herz-Kreislauf-System ankurbeln und die Muskulatur fit halten. Für ein wirkungsvolles Herz-Kreislauf-Training machen wir am besten dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde Sport. Dann entfaltet sich die volle Wirkung. Dabei können wir prima unsere Körperwahrnehmung schulen und unsere Gedanken ruhiger werden lassen. Wir sollten beim Laufen also nicht daran denken, was wir heute kochen wollen oder was uns eine Freundin gestern von ihrem Freund erzählt hat, sondern versuchen, wirklich ganz und ausschließlich unseren Körper wahrzunehmen und zu spüren. Körperliches Training ist auch für die Mönche im Shaolin-Kloster sehr wichtig: Sie beginnen ihren Tag um fünf Uhr morgens mit einem einstündigen Lauf auf einen angrenzenden Berg. Mittlerweile gibt es viele Untersuchungen, die eindrucksvoll belegen, dass Ausdauersport Ängste löst, von negativen Gedanken befreit und dadurch unsere Stimmung aufhellt.



NAHRUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Die Shaolin-Mönche achten auf eine leichte, vollwertige, ausgewogene Ernährung, um gesund zu bleiben und ihren Körper zu stärken. Traditionell sind sie als Buddhisten Vegetarier, denn sie wollen keinem fühlenden Wesen unnötig Leid zufügen. Die Ernährungsweise hat aber auch pragmatische Gründe. In der Umgebung des Shaolin-Klosters wachsen Früchte, Getreide und Gemüse, die die Mönche gut ernähren. Wo kaum Getreide und Gemüse wächst, essen Buddhisten auch Tiere, um zu überleben. Wichtig ist aber in jedem Fall, dass Nahrung als Geschenk betrachtet wird, dem mit Achtsamkeit zu begegnen ist.



ÜBUNG

Bewusst essen

Die gesündesten Esskulturen weltweit sind die, die sich nach dem Motto »vielfältig, aber nicht zu viel« ernähren – interessanterweise unabhängig von dem, was sie essen. Trainieren Sie in diesem Sinne Ihre persönliche Esskultur: Beobachten Sie bewusst, wenn Sie wieder Gelüste auf irgendetwas bekommen. Spüren Sie den Lustimpuls, aber geben Sie diesem nicht nach. Sie werden feststellen, dass der Impuls vorübergeht. Wiederholen Sie das ein zweites Mal. Erst beim dritten Impuls gönnen Sie sich etwas von dem Begehrten, aber nur die Hälfte von dem, was Sie ursprünglich vorhatten. Das ist ein schneller und besonders wirksamer Weg zu mehr Energie und Vitalität.

ACHTSAM IN DEN TAG STARTEN

Die Shaolin-Mönche trinken morgens unmittelbar nach dem Aufwachen erst einmal eine Tasse warmes Wasser, anschließend noch eine mit Honig. Danach schließen sich Qigong-Übungen an, dann eine Meditation. Und jede Mahlzeit nehmen die Mönche so bewusst ein, dass beim Essen wirklich nur gegessen wird, wie es das Zitat aus dem Zen-Buddhismus auf den Punkt bringt: »Wenn wir essen, essen wir. Wenn wir sitzen, sitzen wir. Wenn wir gehen, gehen wir ...« Auch wir sollten das beherzigen und neben dem Essen nicht fernsehen oder uns unterhalten, sondern ganz bewusst essen, kauen, schmecken, spüren, wie das Essen wirklich schmeckt. Vielleicht probieren Sie das einmal mit einem Stück Apfel. Machen Sie daraus eine Bewusstseinsübung und beißen Sie ab, kauen Sie ganz langsam und nehmen Sie so genau wie möglich jeden einzelnen Bissen und Vorgang wahr. Schmecken Sie ganz genau, was Sie da essen. Auch so können Sie Ihre Bewusstheit und Ihre Körperwahrnehmung schulen.

GESUND UND AUSGEWOGEN ESSEN

Es ist keineswegs so, dass nur vegetarische Ernährung einen gesunden Geist und einen gesunden Körper hervorbringen würde. Das Wesentliche ist eine wirklich gesunde Ernährung, wie sie etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt. Hier forschen Ernährungswissenschaftler, Mediziner und Psychologen seit Jahrzehnten gemeinsam und unabhängig, um herauszufinden, welche Nahrung gesundheitsfördernd ist und welche nicht. Vermutlich kennen Sie die Regeln mehr oder weniger, deshalb wollen wir nur einen knappen Überblick geben. Das Gros der Nahrung sollte aus frischem Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Obst bestehen, daneben aus reichlich Getreideprodukten, soweit diese nicht aus Weißmehl sind. Beim Verdauen von Weißmehl (und Zucker) werden nämlich die wertvollen B-Vitamine entzogen, die



der Mensch dringend für einen konzentrierten und wachen Geist braucht. Vollkornprodukte, Mischbrote oder Pasta aus Hartweizengries enthalten den Keimling im Korn und damit reichlich B-Vitamine. Vielleicht zwei- oder dreimal die Woche können wir ein kleines Stück Fleisch oder Fisch essen, vor allem Meeresfisch wegen der hochwertigen Omega-3-Fettsäuren, die auch für unser Gehirn wichtig sind. Verwenden Sie ansonsten so wenig Fett wie möglich, und wenn, dann reichlich Nüsse, Oliven-, Keim-, Nuss- oder Leinöl, die alle mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Auch Milchprodukte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung, allerdings nicht zu viel davon. Etwas Joghurt, Kefir und Quark ist in Ordnung, Käse sollte wegen des hohen Anteils an gesättigten tierischen Fetten eher wenig gegessen werden. Mit einer solchen Ernährung sind wir auf der sicheren und gesunden Seite. Auch Übergewicht lässt sich dadurch mittel- bis langfristig reduzieren, da die Kaloriendichte in den zuerst genannten Lebensmitteln geringer ist.

EINFACHE REGELN FÜR DAS TRINKEN

Ergänzt wird die Ernährung durch reichlich Flüssigkeit, empfohlen werden rund zweieinhalb Liter pro Tag, vor allem Wasser, ungesüßte Kräuter- beziehungsweise Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte (z. B. Apfelsaftschorle). Gegen Kaffee ist nicht viel zu sagen, vor allem wenn es sich um stark gerösteten wie bei der Espressobohne handelt – solange wir trotzdem gut schlafen können und durch ihn nicht unruhig und nervös werden. Auf Süßgetränke sollten wir möglichst verzichten, denn sie enthalten häufig aufputschende Stoffe und neben extrem viel Zucker auch noch Phosphate. Diese Getränke bringen uns aus unserer Mitte, wir geraten aus der Balance. Denn die Mischung kann den Geist sehr unruhig machen und den Körper schwächen, da sie unter anderem viele B-Vitamine aus dem Gehirn abzieht. Zudem erzeugt sie

hektische Betriebsamkeit, weil viel Adrenalin ausgestoßen wird und zu Aktivität zwingt, was anschließend zu großer Trägheit und Passivität führt. Auch bei regelmäßigem und hohem Alkoholkonsum ist das der Fall. Dabei ist gegen ein Glas Wein oder Bier als Genussmittel normalerweise nichts einzuwenden. Wenn wir aber zu viel Alkohol konsumieren, bringt er uns aus der inneren Balance, was uns in Unruhe oder Trägheit versetzt, uns Energie raubt und schwere Träume beschert, vielleicht sogar zu Abhängigkeit führt. Auch wenn uns Alkohol kurzfristig beschwingt und Genuss bereitet, setzen wir mit ihm unser mittel- und langfristiges Wohlbefinden aufs Spiel.

VORSICHT MIT FETT UND ZUCKER!

Dasselbe passiert, wenn wir fettreich und zu viel Zucker essen. Der Körper wird dadurch träge und müde, denn er braucht viel Energie zum Verdauen. Außerdem werden wir dick, wenn wir zu viel Fett und Zucker essen. Da es sich bei Fetten und Zucker um Geschmacksträger beziehungsweise Geschmacksverstärker handelt, schulen Sie auch Ihren Geschmackssinn, wenn Sie die Zufuhr dieser Stoffe reduzieren.

Dagegen können wir uns richtig satt essen, wenn wir Obst, Gemüse und gesundes Getreide essen. Die Gefahr, davon dick und träge zu werden, besteht nicht. Und solange wir Zucker und Fett nur als Genussmittel sehen und entsprechend wenig davon zu uns nehmen, können wir uns alle Diäten sparen – die übrigens meist noch unglücklich machen, weil wir irgendwann frustriert feststellen, dass sie nicht funktionieren, vielleicht sogar zu Mangelernährung führen und damit noch größeren Heißhunger erzeugen – und uns dann noch dicker werden lassen. Zudem stecken wir in der Regel sehr viel Energie in diese Sonderernährung, die uns an anderer Stelle dann fehlt. Zahlreiche Studien der letzten Jahre zeigen eindeutig, dass Zucker für unser Gehirn giftig ist. In Hirnscans kann man zweifelsfrei sehen, dass Hirnzellen unter Einfluss von Zucker zerstört werden bzw. sich massiv zurückbilden.



DIE ATMUNG

WAHRNEHMEN UND NUTZEN

Atmen ist Leben! Wir müssen ständig atmen, um weiterzuleben. Als erste menschliche Handlung lernen wir bereits im Mutterleib das Ausatmen, indem wir Fruchtwasser ausstoßen. Und nach der Geburt ist es unser erster Impuls zu atmen – und er begleitet uns bis zum Tod, bis zum letzten Atemzug. Deshalb ist es so naheliegend und sinnvoll, unsere Atmung als Bewusstheitsanker wahrzunehmen und einzusetzen. Zudem ist das Atmen bei fast allen Menschen als grundlegend positive Erfahrung im Gehirn abgespeichert. Wir reaktivieren also beim bewussten Atmen diese guten Gefühle. Als Teil der Körperwahrnehmung können wir uns tagsüber immer wieder bewusst auf unseren Atem besinnen, unseren Fokus auf ihn richten, um zu uns selbst zu kommen, um unseren Kopf frei zu machen, zur Ruhe und zur Bewusstheit zu finden.

TIEFE ATMUNG FÜR INNERE RUHE

Aus der Gehirnforschung wissen wir, je tiefer die Atmung ist, umso weniger Gedanken schwirren in unserem Kopf herum. So können wir bewusst tief ein- und ausatmen, um Ruhe in unseren Kopf zu bekommen. Auch bei der Atmung läuft es also in beide Richtungen: Wir können unsere Atmung genau wahrnehmen und damit Rückschlüsse auf unser Befinden ziehen. Wir können aber auch unsere Atmung so steuern, dass wir unser Befinden damit beeinflussen. Außerdem stärkt die Atmung unseren Körper. Unser Gehirn verbraucht 20 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs. Durch eine tiefe, lange und ruhige Atmung können wir es mit mehr Sauerstoff versorgen. Dadurch bekommt es mehr Treibstoff und ist leistungsfähiger, die Konzentration steigt, ebenso die Gedächtnisleistung, und die Gedankengänge verlaufen

störungsfreier. Auch der restliche Körper profitiert davon, vor allem wenn wir durch sportliche Aktivitäten das Volumen unserer Lunge und die Tiefenatmung vergrößern und so die Sauerstoffverteilung verbessern.

INDIKATOR FÜR AKTIVITÄT

Sie können über die Atmung auch Ihren momentanen Aktivitätsstatus erforschen. Sind Ihre Einatemphasen länger, dann sind Sie eher am Regenerieren. Sie befinden sich in einer Ruhephase, in der sich Ihre Akkus aufladen. Sind Ihre Ausatemphasen länger, dann befinden Sie sich in Leistungsbereitschaft, geben Energie ab und sind aktiv. Wenn Sie dann tief und lang einatmen, kommen Sie wieder zur Ruhe. Über den Atem können Sie also Einfluss auf Aktivität oder Entspannung nehmen.



ÜBUNG

Shaolin-Atem-Energieübung

Ziehen Sie mit jedem langen, tiefen und bewussten Einatmen Ihren Beckenboden nach oben und halten Sie am Ende Ihre Beckenbodenmuskulatur kurz, aber mit voller Muskelspannung an. Zum Ausatmen entspannen Sie wieder, genauso bewusst und konzentriert. Versuchen Sie bei jedem Einatmen Ihre Beckenbodenmuskulatur noch etwas fester anzuspannen und bei jedem Ausatmen die Muskulatur noch tiefer zu entspannen und loszulassen.

Üben Sie jeweils zehn Atemzüge lang und beobachten Sie danach kurz, aber bewusst die Wirkung. Schon nach wenigen Übungsschleifen werden Sie feststellen, dass Sie wacher sind, lebendiger und energievoller.



Unser Umgang mit anderen

Konflikte und nervenaufreibende Auseinandersetzungen mit unseren Mitmenschen – in der Familie, im Beruf oder auch nur im Straßenverkehr – sind keine Seltenheit.

Verbissen geht es dabei oft um den eigenen Sieg und die Niederlage des anderen. Gemäß dem Motto »Ich entwickle innere Stärke, indem ich andere respektiere und wertschätze«, können wir unsere Interessen aber auch ohne Kampf verfolgen.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Der wutverzehrende Dämon

Es war einmal ein Königreich, dessen Herrscher für kurze Zeit verreiste. Während seiner Abwesenheit betrat ein Dämon den Palast. Er war von unbeschreiblicher Hässlichkeit, stank erbärmlich, und seine Worte waren so ekelhaft, dass die Wachen und Palastbediensteten vor Entsetzen erstarrten. So gelangte der Dämon in den großen Saal und setzte sich dort auf den Königsthron. »Raus mit dir«, brüllten die Soldaten und Diener, »hau ab!« Daraufhin wurde der Dämon aber noch größer, noch hässlicher, stank noch unerträglicher, und seine Sprache wurde noch obszöner. Der Zorn der Wärter wuchs, ihr Schimpfen wurde heftiger – und der widerwärtige Dämon immer noch riesiger und abscheulicher. Als der König zurückkam, wusste er gleich, was er zu tun hatte, denn er war ein weiser Mann. »Willkommen«, sagte er voller Herzlichkeit, »willkommen in meinem Palast. Hat dir schon jemand etwas zu trinken oder zu essen angeboten?« Diese wenigen freundlichen Worte nahmen dem Dämon ein bisschen von seiner Größe und Scheußlichkeit. Die Bediensteten begriffen schnell. Sie brachten dem Dämon Tee, richteten ein leckeres Menü an und massierten ihm die Füße. Jede Liebenswürdigkeit ließ den Dämon immer weiter schrumpfen. Und nach einer allerletzten Freundlichkeit war er schließlich ganz verschwunden.

ACHTSAM

MITEINANDER LEBEN

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir gezeigt, wie Sie mit Körper, Geist und Gefühlen umgehen können, damit Sie an innerer Stärke und Zufriedenheit gewinnen. Da wir aber nicht allein auf der Welt sind, gehört zu unserem Glück auch immer unser Verhältnis zu anderen Menschen. Als soziale Wesen sind wir sogar abhängig von anderen Lebewesen, vor allem von denen, die uns nahestehen, wie unsere Familien, Freunde, Kollegen, Kunden oder Chefs. Deshalb gehört zu unserer eigenen Stärke immer auch die Stärke, die wir im Umgang mit anderen haben.

Es ist ein Grundprinzip der Shaolin-Philosophie und des Buddhismus allgemein, dafür zu sorgen, dass es uns und auch den anderen gut geht. Denn wenn es uns gut geht, profitieren davon auch die Menschen in unserem Umfeld – und umgekehrt. Wie tief dieses Grundprinzip im Buddhismus verwurzelt ist, zeigt sich zum Beispiel daran, dass die Bodhisattvas, erleuchtete Menschen, die eigentlich nicht mehr in den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zurückkehren müssten, freiwillig in die Welt zurückkommen (etwa als Dalai Lama), um den Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke und dauerhaftem Glück zu helfen und das Leid in der Welt zu mindern. Auch die Shaolin-Mönche verfolgen diese Absicht. Eine wesentliche Voraussetzung auf diesem Weg zum Glück in der Welt ist, sich selbst und anderen gegenüber achtsam, wohlwollend und freundlich zu sein, gemäß dem Goethe-Zitat: »Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen, so zu werden, wie sie sein könnten.« Mit dieser Haltung tragen wir dazu bei, dass das Leid auf der Welt immer weiter schrumpft. Der Dalai Lama drückt das in seiner humorvollen Art so aus: »Altruismus ist die intelligenteste Form des Egoismus.«



KONFLIKTE

FRIEDLICH AUSTRAGEN

Die Welt ist geprägt von kriegerischen Auseinandersetzungen. Nach wie vor ist es zwar der Wunsch der meisten Menschen, friedlich miteinander zu leben, doch die Realität sieht anders aus. Krieger, Soldaten, Ritter – zu jeder Zeit und in fast allen Kulturen prägen sie das Männerbild. Dem setzen Buddhisten wie die Shaolin-Mönche eine gänzlich andere, friedliche Haltung entgegen, eine ohne Ausübung von körperlicher oder geistiger Gewalt. Obwohl die Mönche die Kampftechniken ursprünglich auch dafür entwickelt haben, um sich in ihrem abgelegenen Kloster gegen wilde Tiere und Überfälle zu verteidigen – was auch im Buddhismus absolut legitim ist –, kämen sie nie auf die Idee, ihre tödlichen Techniken außer zur Selbstverteidigung gegen andere Lebewesen einzusetzen. Deshalb messen sich die Mönche auch nicht in Wettkämpfen, obwohl sie die besten Kung-Fu-Kämpfer hervorbringen. Ihre »Kampfkunst« zielt lediglich darauf ab, den Körper zu trainieren, um dadurch innere Stärke zu entwickeln. Und mit dieser inneren Stärke kann man auch Konflikten begegnen.

»Es gibt nur eine falsche Sicht der Dinge:
der Glaube, meine Sicht
sei die einzig richtige.«

NAGARJUNA

DER KERN VON KONFLIKTEN

Wir werden Konflikte mit anderen nicht vermeiden können, da zwischen Menschen immer wieder unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen, also unterschiedliche Einstellungen und Werte. Sie bilden den Kern jedes Konfliktes. Das Entscheidende ist, wie wir diese Unterschiede bewerten, ob wir sie wert-schätzen oder sie ab-werten. Erst die Bewertung bestimmt die Art und Weise, wie wir mit den unterschiedlichen Erwartungen umgehen. Damit soll nicht einer konfliktscheuen Einstellung Vorschub geleistet werden, die um der (Schein-)Harmonie willen Auseinandersetzungen ausweicht. Vielmehr geht es um eine bewusste Haltung, die wir einnehmen können. Um das Beispiel der Pünktlichkeit noch einmal aufzugreifen: Ist sie uns wichtig, können wir zunächst erst einmal darauf achten, dass wir selbst pünktlich sind, ohne es von Anfang an gleich von anderen zu erwarten. Mit der entsprechenden Selbsterkenntnis und Toleranz müssen wir denselben Wert nicht automatisch auch bei anderen voraussetzen. Wir gewinnen innere Freiheit und Stärke, wenn wir uns bewusst sind, dass andere Menschen andere Werte und Einstellungen haben als wir. Dann können wir diese genauso respektieren, wie wir selbst erwarten, dass andere unsere Werte und Einstellungen respektieren.

ICH-BOTSCHAFTEN STATT VORWÜRFE

In einer konstruktiven Auseinandersetzung äußern wir unsere Erwartungen und auch die Gefühle, die daraus entstehen, als Ich-Botschaft: »Ich bin verärgert, weil ich um diese Zeit fest mit dir gerechnet habe«, wäre eine angemessene Ich-Botschaft bei unserem Beispiel Pünktlichkeit. Entscheidend ist, solche Gefühle ehrlich zu äußern, ohne dem anderen dabei Vorwürfe zu machen, ohne ihm die Schuld und die Verantwortung – für unsere schlechten Gefühle – zuzuschieben, im



Sinne von: »Ich bin traurig, weil du mich versetzt hast.« Auf diese Art von Vorwürfen reagieren Menschen meist mit Ablehnung und ihrerseits mit negativen Störgefühlen, was die Konfliktspirale antreibt. Die Folgen sind destruktive Auseinandersetzungen, und im schlimmsten Fall kommt es zu (erst innerer, dann äußerer) Trennung, zu Gewalt und Krieg. Unsere Welt ist voll davon. Und auf diese Art machen wir außerdem andere für unser (Un-)Glück, für unsere (Un-)Zufriedenheit und unsere Gefühle verantwortlich – und machen uns und unser Wohlergehen von anderen abhängig. Das aber ist genau das Gegenteil von innerer Freiheit und Stärke und davon, das Leben unter der eigenen Kontrolle zu haben.

DEN ANDEREN WERTSCHÄTZEN

Es ist bei Konflikten auch hilfreich, den anderen offen und unvoreingenommen nach seinen Erwartungen, Beweggründen oder Standpunkten zu fragen. Denn dahinter stehen seine Werte und Einstellungen, die ja den Menschen häufig – wie wir von uns selbst wissen – gar nicht bewusst sind. Sehr oft werden wir dann erfahren, dass keine kränkende Absicht hinter dem Verhalten des anderen steckt, sondern eben auch nur seine Werte und Einstellungen, die naturgegeben andere sind als die unseren. Schreiben wir diesen Werten und Einstellungen denselben Stellenwert, dieselbe Daseinsberechtigung zu wie unseren eigenen, dann fällt es uns leichter, sie zu akzeptieren. Wir können uns auf dieser Basis auch konstruktiver auseinandersetzen und besser miteinander verhandeln, denn wir sind respektvoller, verhandlungsoffener und kompromissbereiter.

Auch modernes Konfliktmanagement empfiehlt diese Grundhaltung. Dabei kann am Ende eine Win-Win-Lösung stehen, mit der sich beide Seiten wohlfühlen, ohne Sieger und Verlierer. Und wenn es keine einvernehmliche Lösung gibt, findet man eben nicht zueinander, auch das darf sein und ist völlig legitim. Entscheidend ist der wert-

schätzende, respektvolle Umgang miteinander oder zumindest, dass wir selbst so mit unserem Gegenüber umgehen. Von ihm sollten wir das nicht erwarten, sonst sitzen wir bereits wieder in der Erwartungsfalle! Die Engländer haben sich Gandhi und der indischen Freiheitsbewegung gegenüber meist auch nicht respektvoll und wertschätzend verhalten, und dennoch ist Mahatma Gandhi seiner Einstellung und Strategie treu geblieben: »Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.«



ÜBUNG

Konflikte konstruktiv lösen

- Versuchen Sie bei Ihrem nächsten Konflikt konsequent Ihre Wünsche, Erwartungen und Gefühle als Ich-Botschaften zu formulieren. Vermeiden Sie alle Appelle, Vorwürfe, Forderungen oder gar Schuldzuweisungen gegenüber dem anderen. Nehmen Sie nach dem Konfliktgespräch bewusst die Wirkung Ihrer Haltung bei sich (und möglicherweise auch bei Ihrem Gegenüber) wahr. Wie fühlen Sie sich? Was war anders als sonst?
- Versuchen Sie bei Ihrem übernächsten Konflikt Fragen an Ihren Konfliktpartner zu richten, zum Beispiel: Wie siehst du das? Was sind deine Wünsche (oder Erwartungen)? Was genau ist dein Standpunkt? Daran anschließend sind oft lösungsorientierte Fragen sinnvoll, etwa: Was wäre nun ein möglicher Ausweg? Wie machen wir jetzt weiter? Was wäre dein Vorschlag für...? Nehmen Sie nach diesem Konfliktgespräch bewusst die Wirkung Ihrer Fragen bei sich (und möglicherweise auch bei Ihrem Gegenüber) wahr. Wie fühlen Sie sich? Was war anders als sonst?



FLEXIBEL UND BEHARRLICH ZUGLEICH

Voraussetzung für konstruktive Auseinandersetzungen ist ein hohes Maß an Bewusstheit, an Selbstkenntnis. Fehlt dieses, dann schließen wir vorschnell von uns auf die anderen, dann merken wir gar nicht, dass wir anderen häufig unsere Erwartungen überstülpen, sondern denken automatisch, der andere müsste das doch genauso machen oder sehen wie wir. Gelingt es uns dagegen, unsere Positionen und Gefühle nicht als allgemeingültig hinzustellen und stattdessen in klaren Ich-Botschaften zu formulieren, werden wir schnell merken, wie uns das die Türen öffnet, wie andere mit Weichheit, Offenheit und Verständnis reagieren – und sich gar nicht erst zum Kampf herausgefordert fühlen. Manchmal fällt es uns allerdings schwer, unsere Werte und Einstellungen loszulassen. Dann hilft es zu realisieren, dass sie nicht in Stein gemeißelt sind, dass alles im Fluss ist. Gerade in der Rückschau relativiert sich vieles. Blicken Sie doch einmal, zum Beispiel in Fünfjahresschritten, bis in Ihre Teenagerzeit zurück, und versuchen Sie, sich daran zu erinnern, was Ihnen in den fünf Jahren jeweils wichtig war. Sie werden wahrscheinlich zahlreiche Veränderungen und Entwicklungen erkennen.

»Jeder kann über sich hinauswachsen
und etwas erreichen, wenn er es
mit Hingabe und Leidenschaft tut.«

NELSON MANDELA

Viele Einstellungen, Haltungen und Prioritäten ändern sich also im Lauf der Zeit – weil wir vieles erleben und dadurch an Erfahrung und Reife gewinnen. Aber sogar unsere Tagesform verändert unsere Bewertungen: Sind wir schlecht gelaunt oder krank, werden wir fordernder auf die Einhaltung unserer Erwartungen bestehen und auf die »Richtigkeit« unserer Haltung pochen, als wenn wir zum Beispiel gerade gut erholt aus dem Urlaub kommen oder frisch verliebt sind. Vor allem in letzterem Zustand verzeihen wir fast jedem fast alles.

SICH SELBST NICHT VERLIEREN

Die Idee eines wertschätzenden und achtsamen Umgangs miteinander ist keineswegs, sich aufzuopfern und völlig selbstvergessen nur für andere da zu sein. Das würde unsere Energie aufbrauchen, sodass wir alsbald niemandem mehr helfen könnten, nicht mal mehr uns selbst. Und am Leid der anderen würde eine solche Haltung auch nichts ändern, denn wir würden unsere Mitmenschen nur davon abhalten, für sich selbst Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Zu Veränderungen im Außen kommt es nur, wenn wir konsequent und beharrlich unsere Ziele in uns selbst verfolgen. Am besten lässt sich das mit der Kraft des Wassers vergleichen: Wenn wir es greifen und halten wollen, fließt es einfach durch unsere Hände. Und doch ist das Wasser stärker als jede Felsküste, denn sein »steter Tropfen höhlt den Stein«. Wasser ist zwar weich, geschmeidig und flexibel, zugleich aber auch geduldig und beharrlich. Für uns heißt das, uns unserer selbst, unserer Einstellungen und Werte bewusst zu sein, die unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten bestimmen (siehe auch die Abbildung »Bewusstseinsrad« auf Seite 24 und 25). Mit diesem Bewusstsein können wir frei entscheiden, ob wir bestimmte Einstellungen loslassen oder aber für sie eintreten wollen, und sie auch nach außen, unserer Mitwelt gegenüber vertreten. Im zweiten Fall können wir uns die Kraft des Wassers zum Vorbild nehmen, indem wir unsere



Einstellungen und Werte weich und geschmeidig, flexibel und dennoch beharrlich vertreten. So können wir uns selbst treu bleiben und werden darüber hinaus auch bei unseren Mitmenschen eher auf Verständnis uns gegenüber stoßen als auf Ablehnung. Verhalten wir uns dagegen stur und hart, versuchen anderen unsere Werte aufzuzwingen, werden wir auch Sturheit und Härte begegnen. Und wir haben uns selbst schon verloren, weil wir uns zu Sklaven unserer Einstellungen gemacht haben, anstatt sie uns bewusst zu machen und loszulassen oder eben bewusst zu behalten und im Sinne der Wassermetapher zu verfolgen.

SICH IN ANDERE HINEINVERSETZEN

Gelingt es uns, respektvoll, wertschätzend, offen und tolerant zu sein, dann können wir andere, ihre Positionen, ja ihr ganzes Wesen besser kennenlernen. Dazu wiederum können wir versuchen, uns in sie hineinzusetzen. Wir können echtes Mitgefühl entwickeln. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Spiegelneuronen. Durch sie werden in unserem Gehirn, wenn wir zum Beispiel eine Handlung oder ein Verhalten bei anderen beobachten, die gleichen Reize ausgelöst, als würden wir selbst entsprechend handeln oder uns verhalten. So können wir etwas über andere erfahren, indem wir ihre Körperhaltung und Körpersprache entschlüsseln. Mit der Übung auf der folgenden Seite können Sie das trainieren.

Wesentliche Grundlage dafür, andere besser zu verstehen, ist natürlich auch die Kommunikation, der Austausch miteinander. Indem wir andere nach ihren Einstellungen, Beweggründen und Gefühlen fragen, können wir erfahren, was in ihnen vorgeht, und uns in sie einfühlen. Das funktioniert allerdings nur, wenn uns der andere tatsächlich interessiert, wenn uns auch wirklich an ihm gelegen ist und daran, ihn besser zu verstehen. Dazu brauchen wir die Wertschätzung im eigentlichen Wortsinn, nämlich »die Werte des anderen schätzen«. Und wir müssen bereit sein, den anderen so zu nehmen, wie er ist, ohne ihn zu

bewerten oder ändern zu wollen. Wir achten ihn in gleicher Weise wie uns selbst, achten darauf, dass er sein Gesicht nicht verliert, seine Würde behält. Ohne diese Haltung würden wir nicht die richtigen Fragen stellen oder nicht aufmerksam genug zuhören. Voraussetzung dafür ist eine annehmende Haltung auch uns selbst gegenüber, die von Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl geprägt ist – so wie Sie es in den vorangegangenen Kapiteln lesen und üben konnten.

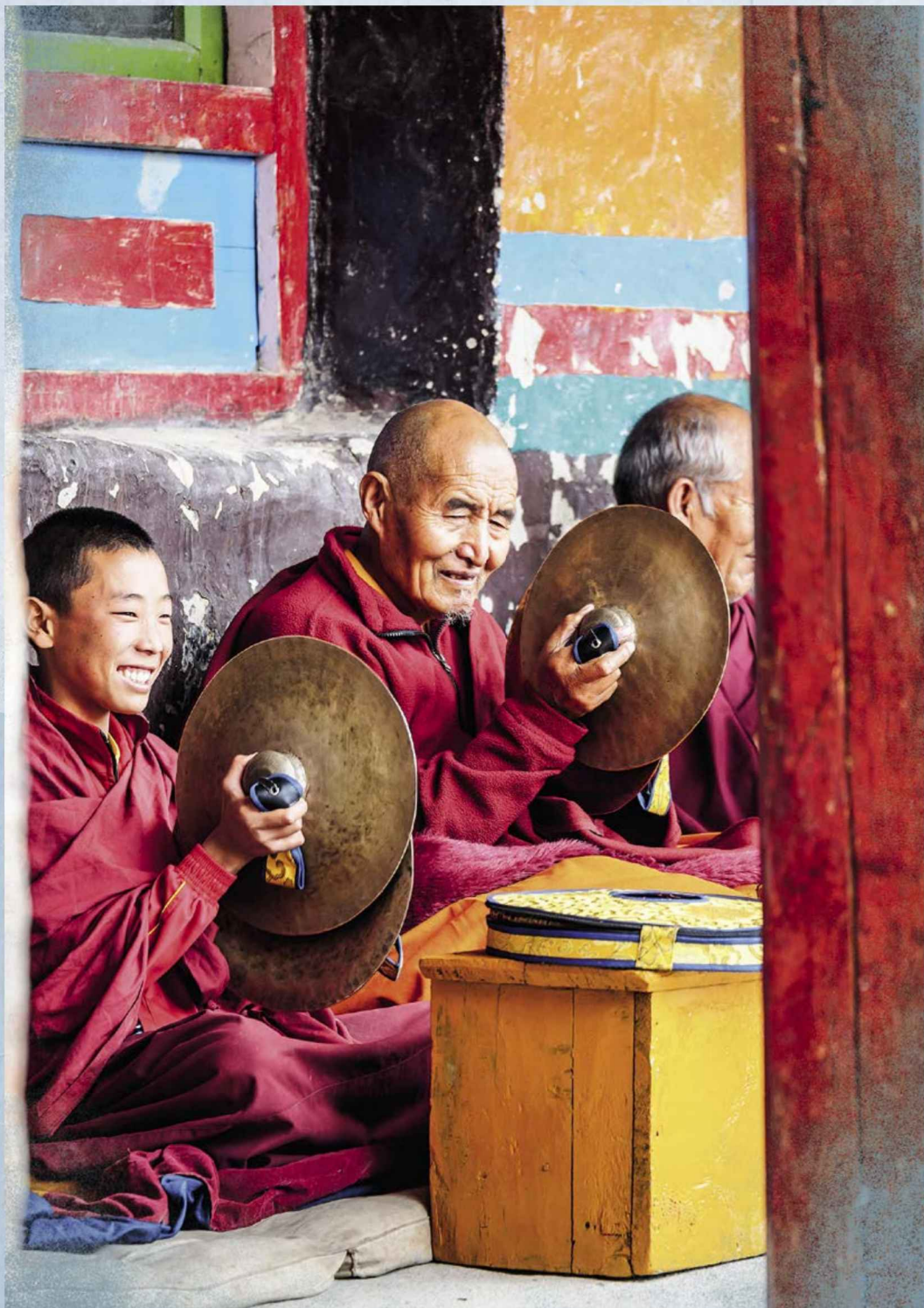


ÜBUNG

Rate, was ich fühle!

Suchen Sie sich für diese Übung einen Partner: Einer von beiden (zunächst Sie) imaginiert eine Situation, die in ihm ein bestimmtes Gefühl auslöst (etwa Ärger). Dabei ist es hilfreich, sich etwa eine Minute zu nehmen und sich wirklich auf die Vorstellung einzulassen (sich also eine Situation intensiv vorzustellen, die in Ihnen Ärger auslöst), damit sich die entstehenden Gefühle im Körper ausbreiten können. Der Partner soll dann erraten, was Sie momentan fühlen. Dazu studiert er Ihren Gesichtsausdruck und Ihre Körperhaltung. Nach etwa zwei Minuten brechen Sie ab und tauschen sich mit dem Partner aus, was er wahrgenommen/geföhlt hat und ob er richtig- oder falschlag. Wichtiger ist in jedem Fall das genaue Wahrnehmen und Spüren als die richtige Lösung. Danach werden die Rollen getauscht. Mit dieser Übung können Sie Ihr Einfühlungsvermögen und Ihre Beobachtungsfähigkeit gezielt verbessern.

Ohne Partner können Sie auch auf einem belebten Platz oder in einem Straßencafé üben. Allerdings fehlt die anschließende Kontrolle, ob Ihre Beobachtungen richtig waren – es sei denn, Sie trauen sich, Passanten danach zu befragen.



Alles zu seiner Zeit

Viele Menschen hadern mit der Zeit, weil sie zu wenig davon haben. Der Zeit ist allerdings kein Vorwurf zu machen. Wir selbst hindern uns daran, zur rechten Zeit das Richtige zu tun. Ich entwickle innere Stärke, indem ich mit Gelassenheit den Blick auf das Wesentliche richte – würden wir uns das zu Herzen nehmen, könnten wir bald aufhören, über Zeitmangel zu klagen.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Zweifelhafte Beratung

Ein Fischer sitzt am Bootssteg, seine Beine baumeln, und er blickt aufs Meer hinaus. Da tritt ein wohlhabender Tourist zu ihm hin und fragt: »Waren Sie heute schon auf Fischfang?« Der Fischer nickt. »Fahren Sie noch einmal aus?« Der Fischer schüttelt den Kopf. »Aber es ist doch gutes Wetter, und Sie können, wenn Sie noch zwei- oder dreimal ausfahren, viel mehr Fische fangen!« Der Fischer blickt den Mann groß und zweifelnd an. Der Tourist, offensichtlich ein erfolgreicher Geschäftsmann, fährt fort: »Sie können mit den Einnahmen der weiteren Ausfahrten zusätzliche Fischkutter kaufen und Fischer anstellen und so die Ausbeute und die Gewinne steigern. Sie können bald eine eigene Fischfabrik aufbauen und ... und ... und ...«

Begeistert redet der Geschäftsmann sich in Fahrt, macht den armen Fischer in Gedanken zu einem reichen Fischerei-Unternehmer. Er schließt mit den Worten: »Und wenn Sie das alles erreicht haben, guter Mann, dann – dann können Sie hier sitzen, den Tag genießen und aufs Meer hinausschauen!«

Der Fischer sieht ihn wieder an, blickt dann wieder aufs Meer hinaus und sagt: »Aber das habe ich doch gerade getan, bis Sie mich dabei gestört haben!«

DER WEST-ÖSTLICHE GEGENSATZ

In der westlichen Welt ist die Vorstellung tief verwurzelt, es gäbe so etwas wie Beständigkeit und Ewigkeit. Darüber hinaus bestimmt (der Glaube an) wirtschaftliches Wachstum beinahe alle Lebensbereiche unserer Kultur. Beides hindert uns daran, mit Gelassenheit und Ruhe durchs Leben zu gehen. Allzu oft versuchen wir, verbissen etwas zu behalten oder zu erreichen, und haben das Gefühl dafür verloren, was uns guttut – beispielsweise dafür, dass wir sowohl Zeiten der Ruhe als auch der Aktivität brauchen, um innerlich stark und körperlich gesund zu bleiben; oder dafür, was zu welcher Zeit am besten zu tun ist.

Vor allem wenn es uns schlecht geht und wir das als unveränderlich betrachten, geraten wir in eine innere Unruhe, was uns psychisch und physisch schwächt. Und wenn es uns gut geht, dann stellt sich bald die Angst ein, diesen Zustand wieder zu verlieren, was unserer inneren Stärke ebenfalls abträglich ist.

In der buddhistischen Philosophie und damit auch in der Shaolin-Tradition wirkt eine völlig andere Grundeinsicht, nämlich, dass alles im Fluss ist und alles miteinander zusammenhängt. Deshalb ist es auch nicht erstrebenswert, etwas zu behalten oder zu erreichen, um es dann zu bewahren. Damit würden wir uns nur gegen den natürlichen Lauf der Dinge stellen. Die beiden Protagonisten in der Shaolin-Geschichte repräsentieren in gewisser Weise diesen west-östlichen Gegensatz.

Allerdings haben in den letzten Jahren buddhistische Weisheiten Eingang in unser westliches Denken gefunden, und der Fischer in der Geschichte kann uns als (Vor-)Bild dienen, wenn es darum geht, sich gelassen und innerlich stark durch Raum und Zeit zu bewegen: Er hat das Gespür dafür, wann es Zeit ist, aufs Meer hinauszufahren und zu fischen, wann es Zeit ist, am Ufer zu sitzen und nichts zu tun.



GELASSENHEIT

ENTWICKELN

Die meisten Menschen wünschen sich mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Doch so leicht gelingt es uns nicht, ruhig zu bleiben, vor allem wenn um uns herum Unruhe herrscht und Dinge passieren, die uns nicht gefallen. Gerade in schwierigen Lebenssituationen, in denen wir so dringend mehr Gelassenheit bräuchten, fällt uns das besonders schwer. Wir können dann nicht loslassen, sondern beschäftigen uns besonders intensiv mit einer Situation, in der Annahme, wir könnten sie dadurch lösen oder verändern. Doch genau das Gegenteil ist meist der Fall: Je zwanghafter wir verändern wollen, umso weniger ändert sich – weil wir nicht loslassen und den Dingen nicht ihren Lauf lassen. Buddha hat das so treffend ausgedrückt: »Hast du ein Problem, löse es. Kannst du es nicht lösen, mache kein Problem daraus.« Wenn wir das nur beherzigen und dabei erkennen könnten, dass auch schlechte Zeiten und unangenehme Gefühle vergehen, genauso wie sie kommen – wie viel weniger Leid und Drama würden wir erleben! Denn aus dieser Einsicht heraus können wir innere Stärke in Form von Gelassenheit entwickeln.

ALLES ÄNDERT SICH – STÄNDIG!

Alles ist im Fluss – das betrifft auch die buddhistische Vorstellung vom Ich. Dagegen geht die westliche Welt von einem Ego aus, das von der Geburt bis zum Tod gleich ist, im christlichen Glauben sogar über den Tod hinaus: Die Seele wird nach dem Tod aufbewahrt, bis sie erlöst wird. Diese Ich-Idee ist sehr anhaftend. Die buddhistische Philosophie kennt dagegen kein festes Ich-Konzept, sie hält das für ein gedankliches Konstrukt, eine große Illusion, und pflegt die Vorstellung, dass wir uns

ständig verändern – so wie sich alles verändert: »Das einzig Beständige ist der Wandel«, wie es die Zen-Weisheit auf den Punkt bringt. Deshalb akzeptieren Buddhisten die Vergänglichkeit der eigenen Existenz sowie aller Dinge und Lebewesen und haften nicht an ihnen an.

Diese Vorstellung deckt sich mit der Erkenntnis der Biologie, dass sich unsere Zellen permanent erneuern. Wir sind also physisch nie der gleiche Mensch, der wir gestern, vor fünf Monaten oder zehn Jahren waren. Fotos aus der Vergangenheit belegen dies ja auch. Und dass wir unser Wesen, unseren Charakter permanent verändern, indem wir uns weiterentwickeln, das dürfte ebenso offensichtlich sein. So ist das Einzige, was meist gleich bleibt und was uns vom Lebensanfang bis zum Tod begleitet, der Name, den uns unsere Eltern gegeben haben (und selbst den wechseln viele Menschen heutzutage des Öfteren). Wie Psychologen herausgefunden haben, verändern sich sogar die Geschichten unseres Lebens immer wieder. Lässt man Menschen ihre Lebensgeschichte wiederholt erzählen, verändert sich diese – und das nicht, weil sie bewusst etwas weglassen oder verzerren würden, sondern weil die momentane persönliche Verfassung die Geschichte verändert. Zudem beeinflussen auch die unterschiedlichen Lebensphasen, die persönliche Reife und das Lebensalter den Blick zurück.

»Unser Leben ist eine ständige Abfolge von verschiedenen Zuständen und Gefühlen. Nichts ist bleibend und unbeweglich.«

MILIDAPANA



Sobald es uns gelingt, diesen permanenten Wandel, diese ständige Veränderung zu erkennen, zu akzeptieren und zu verinnerlichen, werden wir dem Leben gegenüber automatisch gelassener und ruhiger. Gedanken, Gefühle und körperliche Befindlichkeiten kommen und gehen, heute fühlen wir uns so, morgen anders. Menschen, alle Lebewesen, das Wetter, selbst die Erde, die Sonne, die Planeten und das ganze Universum kommen und gehen, einfach alles.

ALLES HÄNGT MIT ALLEM ZUSAMMEN

Neben der Einstellung, dass sich alles ständig verändert, gibt es noch eine zweite wesentliche buddhistische Einsicht in das Wesen der Dinge, die Shaolin-Mönche verinnerlicht haben: Alles hängt mit allem zusammen. Die tiefe Erkenntnis und Erfahrung dieser Gesetzmäßigkeit hebt die bedrohlichen Begleitgefühle von Trennungen (wie Wut, Eifersucht, Hass und Neid) ebenso auf wie das Gefühl der Einsamkeit – und führt so ebenfalls zu größerer Gelassenheit.

Da alles mit allem zusammenhängt und die Dinge ständig im Wandel sind, hat jede äußere Handlung und jede geistige Haltung unweigerlich Folgen. Das ist das buddhistische Prinzip des Karmas (siehe auch das Bewusstseinsrad auf Seite 24 und 25). Wie weitreichend solche Handlungsketten und Verzahnungen sind, lässt sich an dem einfachen Beispiel des Papiers zeigen, auf dem dieser Text gedruckt ist. Es besteht überwiegend aus Holz, stammt also von Bäumen, die irgendwo gewachsen sind, die Wasser aufgenommen haben, das aus irgendeinem Meer irgendwann verdunstet ist und dann als Regen wieder auf die Erde fiel. Die Bäume wurden von Menschen gefällt, die alle eine eigene Geschichte haben, Generationen zurückreichend. Im Sägewerk wurden die Bäume bearbeitet, wieder von Menschen mit einer Geschichte. Danach wurde das Holz in der Papierfabrik weiterbehandelt, mit Kleister angereichert, gepresst, vielleicht gebleicht, mehrfach transpor-

tiert. Dann wurde das Papier geschnitten, bedruckt und so weiter. Allein an dieser völlig unvollständigen Aufzählung wird deutlich, dass schon bei einem Blatt Papier unendlich viele Zusammenhänge und Bezüge (in Raum und Zeit) existieren. »Letztendlich besteht alles, was wir kennen, aus einem ständig sich verändernden und permanent wechselwirkenden kosmischen Tanz aus Energie.« Dieser Satz stammt nicht von Buddha, sondern von dem Kernphysiker Werner Heisenberg. Auch wir selbst leben in unendlich vielen Verbindungen mit anderen Menschen und Dingen. Doch wenn wir zu sehr auf unser Ego konzentriert und mit uns beschäftigt sind, vergessen wir das Drumherum. Wir sehen nur uns selbst mit unserem Leben und Leiden. Würden wir uns gelassen als Teil eines Ganzen betrachten, kämen wir uns im ersten Moment vielleicht klein vor, würden aber an innerer Größe gewinnen.



ÜBUNG

Gelassenheit vergrößern

Wir können Gelassenheit durch das bewusste und intensive Wiederholen der Formulierung »Gelassen im Moment niederlassen« entwickeln. Denken Sie diese Formulierung immer während des Ausatmens und machen Sie sich dabei Ihre Körperbasis (Gesäß, Becken, Unterbauch) im Kontakt zu Ihrer Sitzunterlage (Stuhl, Kissen oder Decke) bewusst. Stellen Sie sich dabei auch »Gelassen im Moment niederlassen«, wie in der Metta-Meditation auf Seite 77, vor und spüren Sie das Gefühl dabei. Wiederholen Sie gedanklich die Formulierung immer und immer wieder, bis sich Gegenwärtigkeit, Festigkeit, Ruhe und Gelassenheit in Ihnen mehr und mehr ausbreiten.



DEN RICHTIGEN AUGENBLICK ERKENNEN

Häufig prägen Ungeduld, Hektik und Zeitmangel unseren Alltag. Doch woher rührt das Gefühl, »zu wenig Zeit« zu haben? Um die Frage zu beantworten, lohnt es sich, den Zeitbegriff einmal näher anzusehen. Im alten Griechenland gab es drei unterschiedliche Bezeichnungen für »Zeit«. Das war zum einen »Chronos«, damit ist die Zeit gemeint, die wir objektiv zur Verfügung haben, also die 24 Stunden eines Tages, die 7 Tage einer Woche usw. Manchmal vergeht die Zeit für uns allerdings – subjektiv – schneller oder langsamer, je nachdem, wie intensiv, wie bewusst unser Leben gerade ist. Diese subjektive Wahrnehmung der Zeit leitet bereits zum zweiten Begriff, »Kairos«, über. Dieser meint den »richtigen Zeitpunkt« oder den »passenden Augenblick«. Hierfür können wir ein bewusstes Gefühl entwickeln, eine Intuition dafür, wann wir was am besten tun können. Der dritte Zeitbegriff heißt »Äon«, was »Zeitalter« und »Zeitabschnitt« bedeutet. Er wird zum Beispiel für die Lebensphasen wie Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter verwendet, für den natürlichen Kreislauf der Jahreszeiten oder für den Wechsel von Tag und Nacht.

»Es ist nicht wenig *Zeit*, die wir haben,
sondern es ist viel *Zeit*,
die wir nicht nutzen.«

SENECA

Oft gehen wir falsch mit diesen drei Zeitebenen um: Wir stopfen zu viele Aktivitäten (Einkäufe, Telefonate etc.) in eine Stunde unserer Chronos-Zeit. Wir nutzen die günstigen Kairos-Momente nicht, indem wir eine störungsfreie Stunde am Vormittag (die geistige »Primetime«!) verträdeln oder nicht trinken, obwohl wir Durst haben. Wir leben gegen unsere Äon-Zeit, indem wir mit 71 erstmals ein intensives Marathontraining angehen oder mit 28 eine Stelle wollen, die großer Seniorität bedarf. Wenn wir allerdings bewusst und aufmerksam auf solche Verfehlungen in unserem Umgang mit der Zeit achten, ruhig unseren Weg gehen und warten, bis unsere Intuition, unser Bauchgefühl, von innen heraus meldet, wann die Zeit reif ist, können wir die Kairos-Momente erkennen, nutzen und die Früchte – Geduld, Gelassenheit und genügend Chronos-Zeit – ernten. Wir verabschieden uns vom Mangel und gewinnen innere Stärke.

REGELMÄSSIG RITUALE PFLEGEN

Natürlich ist es nicht immer möglich, Dinge zum subjektiv richtigen Zeitpunkt zu tun, weil wir in bestimmte Rahmenbedingungen eingebunden sind. Dann können wir im Büro vielleicht keinen Mittagsschlaf halten, obwohl unser Körper danach verlangt. Oder wir können keinen Abendspaziergang machen, weil wir unsere Kinder noch ins Bett bringen müssen. Aber so gut es geht sollten wir dennoch versuchen, zum richtigen Zeitpunkt das Richtige, das Passende zu tun. Das heißt vor allem, den Tag so zu strukturieren, wie es unserem persönlichen Rhythmus und unseren Bedürfnissen am nächsten kommt. Sonst schwimmen wir – bildlich gesprochen – allzu oft gegen die Strömung und verbrauchen dabei sehr viel Kraft.

Unser Vorhaben können wir sehr gut mit Ritualen unterstützen. Beispielsweise können wir uns angewöhnen, regelmäßig jeden Morgen nach dem Aufstehen ein Glas warmen Tee zu trinken und zehn Minuten lang Qigong-Übungen zu praktizieren. Und abends können



wir zehn Minuten vor dem Schlafengehen eine Metta-Meditation (siehe Seite 77) machen oder unsere Achtsamkeit üben, indem wir unsere Gedanken wahrnehmen, sie annehmen und vorbeiziehen lassen (siehe Seite 53). Auf diese Art schaffen wir den äußeren Rahmen und die innere Ruhe für einen nährenden, stärkenden Umgang mit der Zeit – und unterstützen die gewünschten Veränderungen.

PLANEN UND TROTZDEM FLEXIBEL BLEIBEN

Auch innerhalb des uns vorgegebenen Rahmens können wir durch eine sinnvolle Planung dafür sorgen, dass wir möglichst häufig die richtigen Zeitpunkte für uns nutzen. Wissen wir zum Beispiel, dass wir vor allem morgens frisch und konzentrationsfähig sind, legen wir uns die entsprechenden Tätigkeiten in diese Phase. Gehören wir zu den Menschen, die vor allem nachmittags ihre geistigen Höhenflüge erreichen, reservieren wir uns die Zeit dafür eben am Nachmittag. Wichtig ist natürlich, dass wir uns selbst sehr gut kennen (siehe die Kapitel »Erkenne dich selbst« ab Seite 34 und »Selbstbewusstsein gewinnen« ab Seite 78), um die für uns passende Zeiteinteilung zu finden.

Zudem können wir uns entsprechende Freiräume einrichten, das heißt, nicht den ganzen Tag, nicht jede Stunde zu verplanen, sondern uns Flexibilität zu erhalten, um unvorhergesehenen Dingen, spontanen Impulsen und körperlichen oder geistigen Bedürfnissen Zeit geben zu können. Solche »Zeitpuffer« sind ein wichtiges Mittel, um den Alltag zu entstressen und zu entschleunigen und damit auch, uns innerlich Kraft und Energie zu verleihen.

Regelmäßigkeit und Rituale sowie Planung und Flexibilität helfen uns dabei, die Kairos-Momente nicht zu versäumen und unsere innere Balance zu stärken. Die Chinesen symbolisieren diese Ausgeglichenheit mit dem bekannten Yin-und-Yang-Prinzip (siehe dazu die Ausführungen auf der gegenüberliegenden Seite).

Das Prinzip von Yin und Yang

Die Chinesen glauben, dass sich die Welt durch die Urkräfte Yin und Yang offenbart. Sie sind davon überzeugt, dass wir nur dann glücklich und erfolgreich sein können, wenn wir mit diesen kosmischen Kräften im Einklang leben. Beide Kräfte werden als gleichwertig betrachtet, kein Pol soll dominieren, sie sollen in ein dynamisches Gleichgewicht kommen. Gegensätze heben sich also nicht auf – wie das aus westlicher Sicht oft angenommen wird. In der östlichen Vorstellung erwecken und ergänzen sie einander und ermöglichen dadurch Wandel und Entwicklung.

Alles um uns herum lässt sich dem Yin- oder Yang-Prinzip zuordnen. Überall in der Natur zeigt sich der ständige Wechsel von Yin und Yang. Yin steht für das weibliche Prinzip (Frau), Yang für das männliche (Mann). Im Deutschen beginnen die Analogien allerdings immer mit Yang-Entsprechungen – obwohl wir Yin und Yang sagen: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Ebbe und Flut, Trockenheit und Nässe, Sonne und Mond. Das sollte man wissen, um keine falschen Zuordnungen zu machen. Bei uns Menschen sind die Analogien zum Beispiel Wachheit und Müdigkeit, Hunger und Sättigung, Wärme und Kälte, Freude und Leid, Leben und Tod. Hier findet sich auch wieder die Zeitqualität »Kairos«. Wenn wir uns etwa in der Yinphase »Müdigkeit« befinden, ist es förderlich, zu diesem Zeitpunkt das Richtige zu tun, nämlich zu ruhen.

Yin und Yang stehen für Ganzheit durch Dualität, also das Prinzip, dass das Ganze erst durch die Polaritäten in Erscheinung treten kann, dass etwas seinen Gegenpol braucht, um »ganz«, um vollkommen zu sein. So wird zum Beispiel Helligkeit erst durch Dunkelheit sichtbar und eine Phase der Entspannung erst durch eine Phase der Anspannung wertvoll. Beide Pole stehen sich somit nicht konkurrierend gegenüber, sondern brauchen und ergänzen einander. Das macht beide auch wertneutral, keiner ist besser oder schlechter als der andere. Wenn wir diese Bedingtheiten und Notwendigkeiten anerkennen und umsetzen, werden wir ausgeglichener leben und unsere Zeit besser nutzen können.



DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE RICHTEN

Im Kontext der Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, nach dem richtigen Umgang mit der Zeit oder – modern ausgedrückt – nach dem richtigen »Zeitmanagement« taucht sehr schnell die Frage auf: »Was ist wirklich wichtig?« Shaolin-Mönche orientieren sich bei der Antwort darauf ganz an ihrem zentralen Wert: Ich achte darauf, dass es mir und den anderen gut geht. Danach richtet sich ihr Tagesablauf: die Schlafenszeiten, die körperlichen Übungen, die Meditationen, die Mahlzeiten und die Tätigkeiten für die Gemeinschaft.

Auch für uns ist die Frage nach dem Wesentlichen von großer Bedeutung. Wir leben allerdings nicht im Kloster, sondern in ganz anderen Zusammenhängen, sind einerseits vielen Zwängen und andererseits vielen Wahlmöglichkeiten ausgesetzt. Deshalb ist es hilfreich, dass wir die Frage nach dem Wesentlichen in unseren persönlichen Kontext stellen, sie auf unser Leben beziehen. Wir wollen Ihnen zunächst drei grundlegende Weisheiten zur Frage nach dem Wesentlichen vermitteln. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre individuelle Antwort zu finden, ohne sich weitläufig zu verzetteln (und damit den Geist zu schwächen). Sie weisen darauf hin, worauf es im Grunde wirklich ankommt, nämlich auf die Sammlung Ihrer Kräfte im Hier und Jetzt.

HERAUSFINDEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Vor langer Zeit lebte ein Kaiser, der nach einer Lebensphilosophie und nach Weisheit Ausschau hielt, um sein Land und sich selbst gut zu lenken. Durch einen Mönch wurde ihm klar, dass er nur die Antworten

auf drei grundlegende Fragen finden müsse, um weise und gut regieren zu können. Die drei Fragen lauten:

- 1. Wann ist die wichtigste Zeit?
- 2. Wer ist der wichtigste Mensch?
- 3. Was ist die wichtigste Sache, die zu tun ist?

Der Kaiser fand schließlich die Antworten:

- 1. Die wichtigste Zeit ist natürlich »jetzt«, der Augenblick. Es ist die einzige Zeit, in der wir wirklich handeln können. In fünf Minuten kann es schon zu spät sein. Wenn wir uns zum Beispiel bei jemandem entschuldigen möchten, tun wir das möglichst sofort. Die Gelegenheit könnte nie wieder kommen.
- 2. Die Zeitfrage führt uns dann schon fast zwangsläufig zur nächsten Antwort: Der wichtigste Mensch ist immer der, mit dem wir »jetzt« gerade zusammen sind. Wir können nur dann ein wirkliches Gespräch führen, wenn unser Gegenüber – ganz gleich, wer es ist – für uns zu diesem Zeitpunkt der wichtigste Mensch der Welt ist. Der andere spürt das. Er reagiert darauf. Wenn wir etwa im Geschäftsleben einen potenziellen Kunden so behandeln, als sei er in diesem Augenblick der wichtigste Mensch für uns, würden sich unsere Umsätze vergrößern. Sind wir mit uns allein, dann sind wir natürlich selbst der wichtigste Mensch, dem wir Wohlwollen und Wertschätzung sowie die volle Aufmerksamkeit entgegenbringen.

»Es gibt nur eine Zeit, in der es
wesentlich ist aufzuwachen.
Diese Zeit ist jetzt.«

BUDDHA



- 3. Der wichtigste Mensch führt uns schließlich auch zu der wichtigsten Sache, die zu tun ist: Es ist wohlwollendes, mitfühlendes und verantwortungsbewusstes Handeln. Dazu gehört, dass wir mit uns und anderen behutsam zu Werke gehen und die Dinge, die wir zu tun haben, die Aufgaben, die uns das Leben stellt, mit Hingabe, Liebe und verantwortungsvoller Sorgfalt erledigen.

Je öfter wir uns selbst die drei Fragen des Kaisers stellen, desto mehr innere Stärke gewinnen wir, da unsere innere Orientierung für den »Sinn« unseres Wirkens und Lebens geschärft wird.

KEINE ZEIT VERSCHWENDEN

Um sich die Fragen immer und immer wieder bewusst zu stellen, ist es von Bedeutung, uns stärker in der Gegenwart zu verankern und zu erkennen, was uns letztlich davon abhält, die Antworten auf diese Fragen zu suchen und umzusetzen. Zum einen sind das die Gedanken-schleifen und Störgedanken, die uns unnützerweise beschäftigen. In den Kapiteln »Du bist, was du denkst« und »Prüfe deine Gefühle« finden Sie Hinweise, wie Sie lernen, diese anhaftenden »Ruhestörer« loszulassen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns nur allzu gern und häufig mit unwichtigen Tätigkeiten. So schön Zerstreuung in gewissem Maße auch sein kann, letztlich lenkt sie uns doch nur vom Wesentlichen ab. In diesem Zusammenhang ist es schließlich auch noch wichtig zu überprüfen, ob man sich nicht auch allzu viele Verpflichtungen aufgeladen hat und ob man nicht auch hier Ballast abwerfen kann.

KLARE ZIELE OHNE VERBISSENHEIT

Wenn wir wissen, was uns wirklich wichtig ist, können wir uns auch klare Ziele setzen. Das wiederum ist von Belang, weil nur klar formulierte Ziele sich auch erreichen lassen. Alles Schwammige gleitet uns aus den Händen. Klare Ziele tragen zu unserer inneren Stärke bei, denn zu

wissen, was man will, gibt uns ein Gefühl von Identität und Sicherheit. Natürlich ist es auch hier wieder wichtig, dass wir ergebnisoffen bleiben und Ziele auch verwerfen oder modifizieren, wenn sie sich als falsch erweisen. Damit das nicht zu oft passiert, sollten Sie darauf achten, dass ihre Zielsetzungen realistisch sind und eine flexible Gestaltung zulassen. Und überprüfen Sie von Zeit zu Zeit die Aktualität Ihrer Ziele. Halten Sie nicht an ihnen fest, wenn sie überholt sind. Unterteilen Sie den Weg zum Ziel auch in konkrete Schritte, stecken Sie sich also Teilziele. Das führt zu Erfolgserlebnissen, selbst wenn das Projekt am Ende scheitern sollte. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, es wird Ihnen Hinweise geben, wann für welchen Schritt der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Bleiben Sie aber nicht untätig, sondern planen Sie sinnvoll mit zeitlichen Puffern.



ÜBUNG

Zeit für Wesentliches gewinnen

- Stellen Sie eine Liste mit all den Tätigkeiten zusammen, von denen Sie das Gefühl haben, damit Ihre Zeit zu verschwenden (shoppen, fernsehen, belanglose Gespräche...).
- Wählen Sie eine davon aus, auf die Sie dann die nächsten drei Wochen verzichten.
- Nehmen Sie dann einen zweiten Punkt der Liste, den Sie ab jetzt weglassen, danach einen dritten usw.

Auch wenn Sie in dem einen oder anderen Punkt rückfällig werden, im Großen und Ganzen werden Sie im Lauf der Zeit tatsächlich Zeit gewinnen. Wertvolle Lebenszeit, die Sie den Dingen widmen können, die für Sie wirklich wichtig sind.



Aus Krisen werden Chancen

Oft jagen wir dem (vermeintlich) großen Glück hinterher und vergessen dabei, die vielen kleinen glücklichen Momente zu genießen. Und wir lassen uns leicht von schwierigen Situationen aus der Bahn werfen, statt sie (auch) als Möglichkeit zu innerem Wachstum zu sehen. Der Leitsatz »Ich entwickle innere Stärke, indem ich annehme, was geschieht« kann uns zu glücklicheren, stabileren Menschen machen.



SHAOLIN-GESCHICHTE

Morgen werde ich glücklich sein

Ein Junge stand kurz vor dem Schulabschluss. Seine Eltern und Lehrer empfahlen ihm, das Fußballspielen an den Wochenenden ausfallen zu lassen und stattdessen fleißig zu lernen. Sie erklärten ihm, wie wichtig der Abschluss sei und dass er glücklich sein würde, wenn er ihn geschafft habe. Er folgte dem Rat und bestand die Prüfung. Aber das machte ihn nicht glücklich. Dann sollte er für einen noch höheren Abschluss ackern und nicht mehr ausgehen. Der höhere Abschluss sei eine Fahrkarte zum Glück. Er folgte dem Rat, bestand die Prüfung, aber es machte ihn nicht glücklich. Nun sollte er sich ausschließlich seinen Studienfächern widmen. Was würde er glücklich sein, wenn er das Studium erst geschafft habe! Der junge Mann wurde misstrauisch und fing an, die Menschen zu beobachten: Sie arbeiteten schwer, schließlich wollten sie Geld verdienen, um sich ein Auto oder eine Wohnung leisten zu können, was sie bestimmt glücklich machen würde. Und wenn sie erst verheiratet wären, würden sie richtig glücklich sein, und wenn sie erst die Hypotheken abbezahlt und genügend Geld für den Ruhestand zurückgelegt hätten... Noch vor dem Ruhestand wurden sie religiös – damit sie wenigstens nach ihrem Tod glücklich sein würden.

GANZ IM HIER UND JETZT LEBEN

Das Leben findet genau jetzt statt, und zwar nur jetzt. Mit diesem Thema haben wir uns bereits im vorigen Kapitel beschäftigt, wo es um unseren Umgang mit der Zeit ging. Es ist aber auch ein zentrales Thema, wenn wir mit dem Shaolin-Geistetraining zu innerer Stärke finden wollen und wenn wir mithilfe dieser inneren Stärke gut mit den Krisen des Lebens umgehen wollen. Deshalb sei hier noch einmal deutlich darauf hingewiesen: Das, was bis jetzt passiert ist, gehört schon der Vergangenheit an. Und das, was gleich passieren wird, ist Zukunftsmusik. Das Leben findet aber nur und ausschließlich in der Gegenwart, im Hier und Jetzt statt.

Leider gelingt es uns nur sehr selten, uns nicht in erster Linie mit der Vergangenheit und vor allem mit unserer Zukunft zu beschäftigen. Oft hängen wir an dem, was früher war, weil wir bestimmte Erlebnisse nicht loslassen können oder gewisse Dinge nicht erledigt haben. Oder wir verschieben – wie die Menschen in der Geschichte »Morgen werde ich glücklich sein« – unser Leben in Gedanken auf einen späteren Zeitpunkt. Aber das macht uns schwach im Umgang mit unserem Leben, es entzieht uns die Kontrolle über unser eigenes Dasein. Nur wenn wir aufmerksam sind für das, was gerade passiert, und es bereitwillig annehmen, können wir auch – weitgehend – Herr über uns selbst sein. Das ermöglicht uns einerseits, dem Glück tatsächlich ein Stück näher zu kommen, aber auch, mit dem Unglück unseren Frieden zu schließen. Ganz im Hier und Jetzt zu leben, bedeutet also anzunehmen, was im Moment nicht zu ändern ist, und das aktiv, bewusst und entschlossen anzugehen, was wir in unserem Leben tatsächlich verändern können und wollen. Das gilt für gute wie ungute Gefühle, positive wie negative Gedanken, angenehme wie unangenehme Situationen.



WAS UNS VOM AUGENBLICK ENTFERNT

Es sind unsere Gedanken, die uns in die Vergangenheit oder in die Zukunft ziehen und verhindern, dass wir ganz im Hier und Jetzt leben. Gedanklich können wir Geschehenes analysieren und bewerten und noch Ungeschehenes planen. Den gegenwärtigen Moment dagegen können wir nur über unsere Sinne wahrnehmen, über Gerüche, Geschmäcker, optische und akustische Eindrücke sowie unseren Tastsinn. (Auch alle unsere Erfahrungen gründen auf Sinneseindrücken. Sie sind eine Kombination aus sinnlichen Wahrnehmungen und den sich daraus ableitenden Gedanken und Gefühlen.) Die Aneinanderreihung gegenwärtiger Momente ist das Leben selbst, sie machen das Leben aus. Am besten können Sie ein Gefühl für die einzelnen Momente über Ihre Atmung entwickeln: Der Atemzug, den Sie jetzt gerade machen, das Einatmen oder das Ausatmen, auch die kleine Atempause dazwischen, das ist der Moment, das ist hier und jetzt – kurz, einmalig, denn jeden Atemzug machen Sie nur einmal in Ihrem Leben. Stammesgeschichtlich hängt das gedankliche Abschweifen vom Augenblick damit zusammen, dass unser Gehirn Erfahrungen, etwa eine Bedrohung, speichert, um daraus Schlüsse für zukünftiges Verhalten ziehen zu können. Außerdem lebten unsere Vorfahren in Lebensräumen mit schwankenden Temperaturen oder unregelmäßigen Regenfällen. Dadurch war es vorteilhaft, ein gewisses Maß an Vorsorge zu treffen, um auch die kalten und trockenen Zeiten des Jahres zu überstehen. Das heißt, es ist für das Leben hilfreich, mögliche Gefahren zu antizipieren und vorauszuplanen. Gedankliches Abschweifen in Vergangenheit und Zukunft begründet sich stammesgeschichtlich aus der Notwendigkeit heraus, aus Fehlern oder bestimmten Situationen zu lernen, sie zu analysieren und verändertes Handeln abzuleiten.



ÜBUNG

Innehalten üben

Versuchen Sie immer wieder, vor allem auch im Alltag, kurz innezuhalten, sich Ihrer selbst, Ihres momentanen Seins bewusst zu werden: Was denke ich gerade? Was fühle ich gerade? Was tue ich gerade? Lassen Sie sich dazu mehrmals am Tag durch den Signalton Ihrer Uhr oder Ihres Smartphones an das Innehalten erinnern. Nehmen Sie vier tiefe, genüssliche Atemzüge und nehmen Sie diese bewusst wahr. Danach geht es weiter mit den Alltagshandlungen. Diese Übung ist besonders bei aufkommenden Störgefühlen, etwa im Anfangsstadium eines Konflikts, äußerst wertvoll, denn sie kann die unbewusst-negativen Reaktionsschleifen des Bewusstseinsrades unterbrechen.

Dieses vorausschauende und rückblickende Denken ist ein wichtiger Überlebensmechanismus, der sich allerdings zum Selbstläufer entwickelt hat. Denn das unbewusste, stetige Denken in der Zukunft oder Vergangenheit verhindert, dass wir bewusst im Moment leben – und dadurch verpassen wir das Leben. Deshalb ist die Kontrolle der Gedanken so wichtig (siehe das Kapitel »Du bist, was du denkst«).

DIE FÜNF HINDERNISSE

Um die wichtige »Gedankenhygiene« zu betreiben, müssen wir aber erst einmal den inneren Schweinehund oder, wie es die Buddhisten, auch die der Shaolin-Tradition, nennen, die fünf Hindernisse überwinden.

- **1. Die Trägheit:** Unsere Trägheit verhindert, dass wir gewonnene Einsichten auch umsetzen: Obwohl wir wissen, dass wir immer wieder trainieren müssten, um bewusst zu leben und kontrolliert zu denken,



bleiben wir lieber in unserem bequemen Sessel sitzen und träumen weiter. Doch solange eine Erkenntnis im Kopf stecken bleibt, verändert sie unser Leben nicht!

- **2. Die Rastlosigkeit:** Sie hindert uns daran, zur Ruhe zu kommen. Vor allem Menschen, die besonders eifrig und sehr beschäftigt sind, können nicht mehr aus ihrem Hamsterrad aussteigen und sich gelassen im Moment niederlassen, auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Ihnen schwirren tausend Sachen im Kopf herum, und sie sind vornehmlich damit beschäftigt, was sie noch alles erledigen müssen.
- **3. Der Zweifel:** Er hindert uns daran, unsere Übungen zu machen, weil wir entweder daran zweifeln, dass Zufriedenheit und Glück, sollen sie nachhaltig und intensiv sein, eher durch Geistestraining zu erreichen sind als durch Sinnesbefriedigung. Der Zweifel lässt uns dann doch lieber fernsehen oder zum Kühlschrank laufen, statt regelmäßig unsere Übungen zu praktizieren. So bekommen wir zwar – kurzzeitige – Befriedigung im Hier und Jetzt, aber mittel- und langfristig zieht uns dieses Verhalten Energie ab und schwächt uns. Oder wir zweifeln daran, dass wir die Selbstdisziplin eines regelmäßigen Geistestrainings jemals schaffen könnten – und geben von vornherein auf.
- **4. Die Begierde:** Sie verleitet uns dazu, Genüssen oder Vergnügungen hinterherzujagen – schnell ein Häppchen Schokolade hier, ein Unterhaltungsfilmchen da. Doch sobald die Schokolade gegessen, der Film zu Ende ist, ist das Gaudium vorbei – und nichts bleibt übrig außer mehr Gewicht oder verschwendete Zeit. Diese Art, im Moment zu leben, tut uns nicht gut, denn sie lenkt uns nur von uns selbst ab, statt uns zu uns hinzuführen. Hier geht es um Sucht – schon kurze Zeit später verlangt es uns nach dem nächsten Genuss –, und das Hindernis Rastlosigkeit lässt nicht lange auf sich warten.
- **5. Die Ablehnung:** Auch sie lenkt uns davon ab, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Entsprechen nämlich Entwicklungen oder Dinge nicht unseren Erwartungen oder tut jemand etwas, das wir nicht wollen, entspricht das Wetter oder das Fernsehprogramm nicht unseren Vorstellungen,

dann können wir uns oft deshalb nicht auf den Moment konzentrieren, weil wir unsere Energie und Zeit damit vertun, all diese Unerfreulichkeiten innerlich abzuwehren, sprich, uns darüber zu ärgern. Durch ein gesteigertes Bewusstsein mittels Geistes training und einen starken Fokus darauf, den Hindernissen auf die Spur kommen zu wollen, können wir besser mit diesen umgehen. Auch die Unterstützung von Gleichgesinnten ist hilfreich, indem wir diese in unsere Absichten einbinden und sie um Feedback bitten, wenn sie Hindernisse, wie etwa Ablehnung, bei uns beobachten. Trägheit können wir mit Selbstdisziplin (siehe Seite 89) überwinden, indem wir wirklich regelmäßig die Übungen durchführen, die wir uns vorgenommen haben. Sind wir rastlos, können wir unsere Einsicht und unsere Erfahrung dagegensetzen, weil wir wissen, dass es uns guttun wird, wenn wir regelmäßig Meditation trainieren. Garantiert werden wir alsbald einen positiven Effekt spüren. Damit können wir auch der aufkommenden Begierde begegnen: sie wahrnehmen, aber ihr nicht automatisch nachgeben. Das Vergnügen sollte für uns ein Genussmittel sein, das wir ab und zu, nach freier Entscheidung genießen, aber nicht ständig zwanghaft genießen müssen. Die Ablehnung können wir ausschalten, wenn wir sie genau ansehen, erforschen, was sie über uns aussagt, was wir über uns erfahren können. Und wenn wir das erkennen und annehmen, können wir sie leichter loslassen, und sie verschwindet.

AUF DIE LANGE BANK SCHIEBEN

Im Buddhismus und der Shaolin-Tradition geht es zwar darum, im Hier und Jetzt zu leben. Das bedeutet aber nicht, dass Vergangenes permanent ausgeblendet werden soll. Solange es noch nicht abgeschlossen ist, sollten wir es vielmehr zum Abschluss bringen. Steht beispielsweise noch eine Versöhnung mit jemandem aus oder haben wir uns für ein böses Wort noch nicht entschuldigt, sollten wir genau das hier und jetzt tun, um uns von vergangener Last zu befreien.



Ähnliches gilt auch für die Zukunft: Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Wollen wir schon lange jemanden treffen, der uns wichtig ist, dann sollten wir das nicht vor uns herschieben, sondern gleich jetzt in die Wege leiten und einen Termin vereinbaren. Auch den oft verschobenen Besuch bei unserer Oma im Altenheim können wir heute erledigen. Am nächsten Wochenende reicht natürlich auch, aber vielleicht gibt es ja kein nächstes Wochenende für die Oma. Vielleicht ist es morgen schon zu spät, »Danke« zu sagen oder »Ich liebe dich«. Ziel ist es, nichts offen zu lassen, was wirklich wichtig ist (siehe auch voriges Kapitel), egal, ob es sich um etwas Versäumtes oder um etwas Aufgeschobenes handelt. Die unwichtigen Angelegenheiten dürfen dagegen auch mal liegen bleiben: manche E-Mails, der Abwasch, die Bügelwäsche – das alles läuft nicht weg, wenn wir die Oma besuchen oder einen lieben Freund treffen. Oder wollen wir wirklich jemand sein, der ein super organisiertes Büro und einen perfekt geführten Haushalt vorzuweisen hat, dafür aber wichtige Mitmenschen vernachlässigt? Das Handeln nach der Devise »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen« hat den entscheidenden Vorteil, dass unser Kopf frei wird, um achtsam und präsent für den Augenblick zu sein. All die unerledigten Dinge, das schlechte Gewissen, die ungeklärten Fragen sind Störenfriede, die unseren Blick vom Wesentlichen ablenken.

HALBHERZIG BEI DER SACHE SEIN

Alle Menschen, selbst Folterknechte oder Mörder, möchten glücklich und zufrieden sein, möchten Liebe empfinden und für andere da sein. Dieses innerste Bedürfnis nach Zugehörigkeit eint alle Menschen. Und diesen Wunsch können wir am ehesten in die Tat umsetzen, wenn es uns gelingt, ganz in der Gegenwart zu leben, die Dinge wohlwollend und hingebungsvoll zu tun, wie es die Shaolin-Philosophie lehrt, egal, ob es das Zähneputzen ist oder das intensive Zuhören in einem Gespräch. Wir können uns jederzeit bemühen, mit ganzem Herzen bei

der Sache zu sein, uns dem gegenwärtigen Moment, einem Menschen, einer Tätigkeit vollkommen zu widmen. Die vier Kernfragen aus der nachfolgenden Übung oder die drei Fragen des Kaisers (siehe Seite 137 und 138) sind dabei ein ausgezeichnete Leitfadene. Wir können jeden Moment damit beginnen, genau hinzuschauen und zu spüren, was in uns vorgeht, die Bewusstheit zu trainieren und über regelmäßiges Üben zu kultivieren, und zwar so oft wie möglich, auch im Alltag.



ÜBUNG

4 Kernfragen für den Alltag

Stellen Sie sich folgende Fragen und versuchen Sie, jeweils eine Antwort darauf zu finden. Am besten wirken die ersten beiden Fragen morgens, vor dem Start in den Tag, nach den Morgenübungen. Die beiden letzten Fragen verhelfen zu einem guten, runden Tagesabschluss. Die Fragen und Antworten unterstützen uns, unseren inneren Kompass auf die für uns wichtigen Dinge des Lebens auszurichten. Dadurch schaffen Sie Orientierung, Klarheit und innere Stärke und können so die vielgestaltigen Herausforderungen des täglichen Lebens besser meistern.

1. Frage: »Was ist heute für mich wirklich wichtig, und was kann ich weglassen?«
2. Frage: »Wie genau Sorge ich heute für mich und für meine Gegenwärtigkeit, und wie genau bin ich heute gut zu anderen?«
3. Frage: »Wo war ich heute großzügig, und wo war ich dankbar?«
4. Frage: »Wie habe ich heute in einer schwierigen Situation reagiert, und wie hätte ich (besser) reagieren können (im Sinne einer wohlwollenden, liebevollen Gelassenheit mit mir und mit anderen)?«



ANNEHMEN, WAS NICHT ZU ÄNDERN IST

Immer wieder durchleben wir kleinere und größere Krisen, die uns besonders viel Energie und Achtsamkeit abverlangen, sei es im Beruf, in der Partnerschaft oder bezüglich der Gesundheit. Wir haben Kopfschmerzen, der Sohn hat sich beim Sport verletzt und muss abgeholt werden, der Partner kommt wieder mal später aus dem Büro, und zu allem Überfluss braucht die Schwiegermutter Trost, weil der Kanarienvogel gestorben ist ... und wir kriegen die Krise. Wirklich schlimm wird es, wenn wir zum Beispiel erfahren, dass wir selbst oder eine nahestehende Person eine schwere Krankheit hat, dass die Partnerin fremdgeht oder unser geliebter Job wegrationalisiert werden soll. Diese Krisen können uns regelrecht »aus der Bahn werfen«, vor allem, wenn wir sie abwehren und nicht versuchen, aus ihnen das Bestmögliche zu machen – weil wir die Gegebenheiten ja nicht ändern können. In jedem Fall – ob alltäglicher Wahnsinn oder schweres Leid – ist es hilfreicher, das Unglück anzunehmen, um es irgendwann auch loslassen zu können. Wenn wir uns dagegen wehren, kostet das wesentlich mehr Kraft, und es bleibt umso länger an uns haften.

DIE KRISE ALS WENDEPUNKT

In der chinesischen Sprache gibt es den Begriff »Wai Chi«, was sowohl Krise als auch Chance bedeutet. Die Chinesen unterscheiden also nicht zwischen Krise und Chance – wie übrigens auch die Griechen: Das Wort »krisis« bedeutet »Wendepunkt« einer schwierigen Situation. »Krise« beinhaltet also nicht nur den Zustand, in dem sich jemand befindet, sondern zugleich den Hinweis auf zukünftige Möglichkeiten. Zentral ist also wiederum die Bewertung dessen, was uns passiert ist,

und nicht die Begebenheit an sich. In der chinesischen Tradition ist dieses Denken tief verwurzelt: Egal wie schlimm manche Dinge zu sein scheinen, es steckt immer auch eine Chance darin – wie in der Geschichte mit den zwei mangelhaften Backsteinen auf Seite 80, die zwar nicht so gut wie die anderen sitzen, aber die anderen wären auch nicht so gut ohne sie. Erst durch diese Gegensätze wird die Balance von Yin und Yang (siehe Seite 135) hergestellt, das Bewusstsein von gut und schlecht, hell und dunkel, süß und sauer. Sind wir krank, wissen wir Gesundheit erst wirklich zu schätzen. Chancen werden erst durch Krisen zu Chancen, Glück wird erst durch Leid zu Glück. Wenn uns diese Wechselseitigkeit bewusst ist, können wir das Leben viel besser annehmen und uns gelassener auf den Moment einlassen.

Selbst in besonders schweren Krisen, wenn beispielsweise ein geliebter Mensch gestorben ist, kann es uns gelingen, die Trauer anzunehmen, unsere Gefühle zu akzeptieren – immer in dem Wissen, es ist jetzt so, aber es wird auch wieder anders sein. Vielleicht haben Sie auch schon einmal beobachten können, was geschieht, wenn von einem alten Ehepaar ein Partner stirbt. Nehmen wir an, es ist der Großvater. Seine Familie wird sehr um ihn trauern, und die zurückgelassene Großmutter ist schier am Verzweifeln: Ihr Mann ist gestorben, was soll sie nur machen? Das Leben scheint stillzustehen. So empfindet sie es jedenfalls ganz subjektiv in ihrer Trauer.

»Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den
Beigeschmack der Katastrophe nehmen.«

MAX FRISCH



Doch schließlich können wir beobachten, wie ihre Verzweiflung und Trauer mit der Zeit weniger werden. Ja, es kann sogar passieren, dass die Oma nach einigen Monaten regelrecht aufblüht. Denn für sie besteht nun die Chance, aus einer engen Symbiose, aus einer Zeit, in der der Mann das Sagen hatte, als gestärkte, selbstbewusste, fröhliche Frau hervorzugehen und sich zu befreien. Solche Begebenheiten können uns zeigen, dass selbst einer tiefen seelischen Not eine unerwartet gute Zeit folgen kann.

DIE SCHWERSTE KRISE: DER TOD

Entscheidend ist, dass wir in wirklich schwierigen Situationen und Krisen nicht versuchen, die Schmerzen zu verdrängen, sondern sie annehmen. Nur dann gelingt es, einen schweren Schlag als Wendepunkt für wieder bessere Zeiten zu nutzen. Dabei hilft eine Übung, die Sie schon kennengelernt haben (siehe Seite 69) und die erfolgreich in der Trauerarbeit angewendet wird. Wie andere Gefühle kann man auch die Trauer bewusst abarbeiten, indem man beim Einatmen das momentane Gefühl gedanklich benennt, zum Beispiel: »Da ist Trauer«, und beim Ausatmen benennt man es gedanklich erneut: »Da ist Trauer.« So wird die Übung immer weiter fortgesetzt, was verhindert, dass ständig neue negative Gedanken, neue negative Gefühle erschaffen werden. Es wird bei einem schweren Verlust und den dazugehörigen starken Emotionen (Schmerz, Angst) vielleicht etwas länger dauern, bis die intensiven Gefühle »verstoffwechselt« sind. Aber das Prinzip ist dasselbe, wie beim kleinen Alltagsärger.

Zusätzlich können wir auch versuchen, die Kraft der Imagination zu nutzen und gezielt an etwas anderes zu denken. Am besten eignen sich dazu die Kernressourcen-Gefühle (siehe Seite 70 bis 72) oder kraftvolle Sätze aus der Metta-Meditation (siehe Seite 77). So setzen wir dem großen Gefühl ein anderes großes Gefühl entgegen, ohne Ersteres zu verdrängen. Allerdings: Ein derartiges Vorgehen in schwierigen

Situationen funktioniert meist nur dann, wenn wir die Aktivierung der Kernressourcen-Gefühle oder die Metta-Meditation – also ein gewisses Geistestraining – bereits längere Zeit regelmäßig geübt und schon intensiv praktiziert haben. Auch hier macht die Übung den Meister; sie lohnt sich allerdings, denn früher oder später geraten wir alle in eine mehr oder weniger schwere Krise. Mit den Shaolin-Methoden können wir den Schmerz mehr und mehr annehmen, und das Gefühl wird dadurch mit der Zeit verarbeitet. Das heißt, wir können auf eine gesunde und natürliche Weise das Loslassen fördern, indem wir nicht alles der Zeit überlassen, die Wunden heilt, sondern unsere Heilung selbst und bewusst in die Hand nehmen.

Auch bei unserer Angst vor dem Tod hilft uns das Shaolin-Training. Zwar haben wir die Gewissheit, dass alle Menschen irgendwann sterben, intellektuell begriffen. Doch meist scheuen wir davor zurück, uns weiter damit auseinanderzusetzen. Doch gerade wenn wir das tun, können wir die Angst verlieren. So können wir zum Beispiel in Imaginationsübungen den Tod als Teil des Lebenskreislaufs stärker verinnerlichen. Dabei merken wir dann, dass diese Vorstellung nichts Beängstigendes (mehr) hat, sondern lediglich ein Teil des ewigen Kommens und Gehens ist. Da alles beständig im Wandel und alles mit allem verbunden ist, geht es folglich auch nach dem Tod weiter.

»Nicht den Tod sollte man fürchten,
sondern dass man nie
beginnen wird zu leben.«

MARK AUREL



DER BESTE RATGEBER FÜR DAS LEBEN

Die Shaolin-Philosophie kennt wie andere Kulturen die Idee vom Tod als Ratgeber. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal das Bewusstseinsrad (Seite 24 und 25). Sie wissen, die Werte und Einstellungen sind die zentrale Stelle, an der wir ansetzen und etwas verändern können, bevor unsere Gefühle ins Spiel kommen. Sie können nun bei größeren und kleineren Krisen das Rad kurzfristig anhalten und die Vorstellung vom »Ratgeber Tod« nutzen. Setzen Sie dann die jetzige Situation, das momentane Problem oder die aktuelle Krise in Relation zu Ihrem oder dem Tod eines geliebten Menschen. Stellen Sie sich diese wohl größte aller Krisen vor – und Sie werden vermutlich merken, wie Ihr momentanes Problem an Bedeutung und damit auch an Negativbewertung, an Krisenhaftigkeit verliert. Denn: »Der Gedanke an die Vergänglichkeit aller irdischen Dinge ist ein Quell unendlichen Leids und ein Quell unendlichen Trostes.« (Marie von Ebner-Eschenbach)

Der Tod kann uns auch dazu dienen, unser Leben zu reflektieren, das heißt, immer wieder einmal zu überprüfen, ob wir uns wirklich mit den wesentlichen Dingen des Lebens beschäftigen und ob uns wirklich bewusst ist, was wir die ganze Zeit so treiben. Eine hilfreiche Übung ist in diesem Zusammenhang – auch wenn sie Ihnen im ersten Moment makaber erscheinen mag – die eigene Grabrede (siehe Seite 155). Mit dieser Übung kommen wir wieder zurück an den Anfang des Buches, ja mehr noch, sie enthält im Prinzip alle Shaolin-Weisheiten, die Sie im Lauf der Lektüre kennengelernt haben: Es geht um Achtsamkeit und die Kunst des Loslassens, um eine klare Selbstbewusstheit und einen stärkenden Umgang mit Gedanken, Wertungen und Gefühlen, um den Umgang mit unseren Mitmenschen und auch um den richtigen Zeitpunkt. Und schließlich ist natürlich auch – solange wir leben – unser

Körper von Bedeutung. Wenn Ihnen die Übung nicht gleich gelingen mag, können Sie also immer wieder auf die Übungen in den vorhergehenden Kapiteln zurückgreifen. Nicht zuletzt erinnert die Übung uns daran, dass alles, auch das Schlimmste, dazu beitragen kann, dass wir innerlich stark werden. Denken Sie daran: »Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.« So heißt es bei dem Meditationsmeister Milarepa.



ÜBUNG

Die eigene Grabrede

- Verfassen Sie einen Nachruf auf sich selbst, um herauszufinden, was in Ihrem Leben wirklich für Sie zählt. Was würden Sie gerne bei Ihrer eigenen Beerdigung über sich hören? Wahrscheinlich kaum: »Wäre besser noch ein bisschen länger im Büro geblieben« oder »Hätte sein Haus besser aufräumen sollen« oder »Hätte mehr Geld auf dem Konto anhäufen können.« Eher möchten wir doch mit solchen Eigenschaften in Erinnerung bleiben: »Ist liebevoll und mitfühlend«, »Hat sich intensiv um die Familie gekümmert«, »War ein guter Freund und verlässlicher Kollege.« Nehmen Sie sich 15 bis 20 Minuten Zeit und schreiben Sie Ihre persönliche Grabrede, spontan, aus dem Bauch heraus und ohne groß darüber nachzudenken.
- Vergleichen Sie dann die Rede mit Ihrem alltäglichen Handeln und halten Sie fest, was Sie ab sofort ändern wollen, damit Sie dem Zielbild in Ihrem Nachruf näherkommen. Am besten gelingt Ihnen der zweite Schritt mit einer zweiten Grabrede, in der Sie ehrlich schreiben, wie sie wohl im Augenblick ausfallen würde.



Register

A

Ablehnung 41, 43, 67, 118, 122
146, 147
Achtsamkeit 16, 18, 23–26, 29,
30, 43, 54, 61, 63, 115–123,
150, 154
Angst 16, 19, 26, 40, 43, 49, 64,
66, 87–91, 127, 152, 153
anhafte 29–30, 42–43, 67, 92,
126, 138
Atmung 14, 53, 54, 59, 61, 68,
92, 101, 110–111, 144
Augenblick (s. a. Gegenwart)
44, 50, 132–134, 137,
144–149, 155
Außenreize 56–57, 85
Aversion s. Ablehnung

B

Bauchgefühl (s. a. Intuition)
85–86, 133, 139
Bedürfnisse 66, 70, 92–93,
133, 134
Begierde 146, 147
Beharrlichkeit 120–122
bewerten (s. a. werten) 26, 28,
54, 65, 82, 83, 99, 117, 123,
144,
Bewusstheit (s. a. Achtsam-
keit) 23, 43, 49, 54, 81, 99,
100–101, 107, 110, 120,
149, 154
Bewusstseinsrad 24–25
Big Five 92
Bindung s. Verbundenheit

C/D

Chance 42, 53, 83, 141–155
Dankbarkeit 44, 93
Denken 18–20, 23, 33, 44,
47–61,

E

Eigenverantwortung
(s. a. Verantwortung) 82–83
Energie 11–22, 32, 33, 38, 41,
45, 52, 54, 60, 68, 89, 106,
100–101, 109, 111, 121, 146,
147
Entscheidung 30, 85, 121, 147
Entspannung 13, 14, 44, 111,
135
Erinnerung 51–52, 155
Ernährung 19, 106–109
Erwartungen 27, 37, 38–39,
92–93, 117–119, 120, 121,
146
Essen s. Ernährung

F

Fett 13, 109
Flexibilität 97, 120–123, 134,
139
Flow 59, 60
Fokus 15, 18, 58, 60–61,
68, 77, 83, 86, 101, 110,
136–139, 147
fokussieren 12, 40, 50, 53, 59,
60–61, 69, 101
Furcht 87–89
Furchtlosigkeit 87–91

G

Ganzheit 135
Gedanken 12, 13–14, 17–20,
39, 40, 49–61, 68, 101,
144–145
Gefühle 18–20, 26–27, 39,
42–43, 47, 49, 50–52, 65–77,
87–88, 110, 117, 144, 151,
152, 154
Gegenwart (s. a. Augenblick)
28, 42–45, 138, 143, 149

Gegenwärtigkeit 26–28,
44–45, 52, 131, 144–147
Gehirn 110, 122
Gehirnforschung s. Hirnfors-
chung
Geistestraining 11, 13–14, 54,
81, 101, 143, 146, 147, 153
Geist und Körper 97–98
Gelassenheit 44, 67, 92,
128–131, 133
Gier 39, 42–45
Gleichgewicht 41, 135
Glück 23, 30–33, 39, 42, 45,
59, 75, 81, 84, 115, 118, 143,
151
Grabrede 154–155

H

Hier und Jetzt s. Augenblick
und Gegenwart
Hindernisse 15–17, 145–147
Hingabe 58–59, 60, 138
Hirnforschung 12, 13, 19, 20,
26, 52, 61, 71, 85, 86, 110
Humor 93

Ich-Botschaften 117–118,
119, 120
Ich-Idee 128
Imagination 14, 17, 19–20, 21,
31, 40, 65, 101, 152, 153,
Intuition (s. a. Bauchgefühl)
85–86, 132, 133

K

Kernressourcen 70–74,
152–153
Konflikte 38, 82, 116–119
Konzentration 49, 54, 59, 101,
110

Körper 66, 68–69, 92, 97–111
Körperhaltung 98, 122, 123
Körper und Geist, Einheit
von 97
Körperwahrnehmung 99–101,
105, 107, 110
Krise 143, 150–155
Kung Fu 11, 40, 60

L

Lebensenergie 100–101
Lebenssinn 21
Loslassen 29–33, 68–69,
73–74, 88, 153, 154

M/N

Meditation 13–14, 40, 56, 75,
76–77, 85, 147
mentale Power 17–18
Meridiane 100
Metta-Meditation 75, 76–77,
88
Mitgefühl 75–77
Motivation 15
Nachruf 154–155
Nahrung s. Ernährung

P/Q

Positive Psychologie 12, 20,
50, 75
Qigong 11, 13, 40, 60, 100–104

R

Rastlosigkeit 146
Resilienz 20–22, 59
respektvoll s. Achtsamkeit
Risikobereitschaft 89–91
Rituale 133–134

S

Schlaf 13, 44, 92
Schmerz 28, 33, 99, 152, 153
Selbstbewusstheit 27, 37–45,
81–93
Selbstbewusstsein (s. a. Selbst-
bewusstheit) 81–93

Selbstdisziplin 11, 12, 89–91,
146
Selbsterkenntnis 117
Selbstkenntnis (s. a. Selbst-
erkenntnis) 37–45, 120
Selbstreflexion 30, 32
Selbstwirksamkeit 21, 59,
75, 90
Selbstzweifel 81, 83
Shaolin-Philosophie 10–14,
127, 149
Spiegelneuronen 122
Sport 105
Störgefühle 67–69, 71, 74, 76,
82, 98, 118, 138, 145

T/U

Taijiquan 11, 13, 100
TCM s. Traditionelle Chinesi-
sche Medizin
Tod 110, 128, 129, 135,
152–155
Traditionelle Chinesische
Medizin 100
Trägheit 67, 109, 145–146,
147
Trauer 151–152
Träume 53, 109
trinken 13, 66, 92, 107,
108–109
Unabhängigkeit 70, 73
Urvertrauen 70

V

Veränderung 15–22, 27, 28,
31, 65, 71, 119, 120–130, 134
Verantwortung 12, 27, 39, 81,
82–83, 117–118, 121, 138
Verbundenheit 21, 22, 50, 70,
71–74, 76
Verhalten 18, 26, 31–32, 83,
89, 118–119, 121–122, 144,
146
Verlangen 26, 41, 42, 56, 67
Vorstellungskraft s. Imagina-
tion

Vorwürfe 26, 27, 69, 82,
117–118

W

Wahrnehmung 21, 42, 54, 56,
65, 69, 97, 99, 101, 105, 107,
110, 132, 144
Wendepunkt 150–153
Werte 26–130, 32, 37, 38, 81,
82, 92, 117, 118, 120, 122,
154
werten (s. a. bewerten) 42–43,
68, 88, 105
Wertschätzung 21, 22, 27,
118–119, 121, 122, 137
Wesentliche, das 136–139,
148, 154

Y/Z

Yin & Yang 135, 151
Zeit 45, 52, 127, 132–134,
136–139, 146, 148



Bücher, die weiterhelfen

Brahm, Ajahn: *Die Kuh, die weinte. Lotos – Die Geschichten in den Kapiteln 4, 5, 6, 7 und 9* stammen aus diesem Buch. Sie sind hier gekürzt und sinngemäß wiedergegeben.

Chödrön, Pema: *Den Sprung wagen – wie wir uns von destruktiven Gewohnheiten und Ängsten befreien.* Goldmann

Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks.* Klett-Cotta

Gunaratana, Mahathera H.: *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation.* Kristkeitz

Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger.* Arbor

Kabat-Zinn, Jon: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt.* Arbor

Levine, Noah: *Gegen den Strom. Ein buddhistisches Handbuch für spirituelle Revolutionäre.* Kamphausen

Ricard, Matthieu: *Glück.* Nymphenburger

Seligman, Martin: *Der Glücksfaktor: warum Optimisten länger leben.* Ehrenwirth

Sheng Yen (Chan-Meister): *Fußspuren im Schnee.* Kamphausen

Tolle, Eckhart: *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.* Kamphausen

AUS DEM GRÄFE UND UNZER VERLAG

Chödrön, Pema: *Vom Glück des Scheiterns*

Daiker, Ilona / Eppinger, Michael: *Das Kaleidoskop des Lebens – Weisheitsgeschichten für ein offenes Herz und einen wachen Geist*

Daiker, Ilona: *Gelassen wie ein Buddha. Meditationen und Achtsamkeitsübungen für 52 Wochen (Tischaufsteller)*

Eßwein, Jan Thorsten: *Achtsamkeitstraining (mit CD).*

Heller, Jutta: *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*

Hoffmann, Ulrich: *Mini-Meditationen*

Kunze, Petra: *Selbstmitgefühl. Mein Übungsbuch*

Mannschatz, Marie: *Buddhas Anleitung zum Glücklichen und Meditation. Mehr Klarheit und innere Ruhe* (beide mit CD)

Mannschatz, Marie / Baur, Angelika: *Buddhas Herzmeditation* (mit CD)

Mertens, Wilhelm / Oberlack, Helmut: *Qigong* (mit CD)

Osterloh, Tineke: *Stark im Wandel* (mit CD)

Schlüter, Christiane: *Kraftquellen für den Alltag und Der innere Jakobsweg. Aufbrüche wagen, eigene Wege gehen, neue Ziele finden*

WEB-ADRESSEN

Thomas Späth
www.thomas-spaeth.de

Shi Yan Bao
www.ShaolinAcademy.de

Petra Kunze
www.petrakunze.com

„Clever leben: so einfach geht's!“

Melanie Wenzel
Expertin des „ARD-Buffer“,
Autorin, Heilpraktikerin
und nun auch Top-Expertin
der **clever leben**-Redaktion



Jetzt
neu
im
Handel!



Cleverleben

Viele Tipps & Tricks der **GU**-Experten machen das Leben leichter.
Für alle Themen, die uns Frauen bewegen. **Cleverleben** – Mein bester Ratgeber!

IMPRESSUM

© 2017 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München

Neuaufgabe von »Shaolin – Das
Geheimnis der inneren Stärke«,
Gräfe und Unzer Verlag 2011,
ISBN 978-3-8338-0378-9

Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, auch auszugsweise, sowie
Verbreitung durch Bild, Funk,
Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbei-
tungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Ulrike Auras

Bildredaktion:
Henrike Schechter

Umschlaggestaltung & Layout:
independent Medien-Design,
Horst Moser, München

Herstellung: Susanne Mühldorfer

Satz: Uhl + Massopust GmbH,
Aalen

Repro: Longo AG Bozen

Druck und Bindung: Drukarnia
Dimograf SP. z.o.o, Polen

ISBN 978-3-8338-6381-3

1. Auflage 2017

Bildnachweis:

F1online: Seite 34, 62;
Fotofinder: Seite 8;
Getty Images: Cover, 78, 124, 140;
Golden Section Graphics:
Drache auf Cover und als Icon im
Innenteil; GU: Seite 94, 102, 103,
104, Autorenporträt (Johannes
Rodach); Lookphotos: Seite 6;
mauritus images: Seite 46, 112

Syndication:

www.seasons.agency

Ein Unternehmensbereich
der StockFood GmbH,
Tumblingerstr. 32,
80337 München,
Tel.: 089-7472020

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Ratgebers
wurden sorgfältig recherchiert
und haben sich in der Praxis
bewährt. Alle Leserinnen und
Leser sind jedoch aufgefordert,
selbst zu entscheiden, ob und
inwieweit sie Übungsanleitungen
und Anregungen aus diesem
Buch umsetzen wollen und
können. Der Autor und der
Verlag übernehmen keine
Haftung für die Resultate.



Liebe Leserin, lieber Leser,

haben wir Ihre Erwartungen erfüllt?
Sind Sie mit diesem Buch zufrie-
den? Haben Sie weitere Fragen zu
diesem Thema? Wir freuen uns auf
Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik
und Anregungen, damit wir für Sie
immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail:
leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo–Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 – 16.00 Uhr
(* gebührenfrei in D, A, CH)

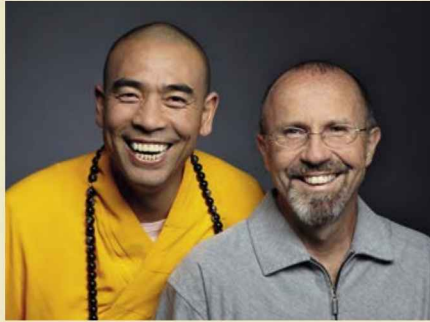
Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Die Autoren



Dr. Thomas Späth ist Trainer, Coach und Prozessberater. Der Dipl. Biologe hat ein Pädagogik-Zusatzstudium in den USA absolviert und arbeitet als Lehrtrainer für Training und Coaching, sowie als Lehrer für Yoga und Qigong. Der Buddhismus fasziniert ihn schon seit langer Zeit und er meditiert seit vielen Jahren. Seine Arbeitsgebiete sind: Energie- und Bewusstseinstraining, Work-Life-Balance, Kommunikation und Problemlösung.
www.thomas-spaeth.de

Shi Yan Bao ist Shaolin-Mönch der 34. Generation des Shaolin-Klosters in China. Er beherrscht unter anderem Shaolin Kung Fu, die Shaolin Faust- und Waffenformen, den Freikampf und hartes Qigong. Shi Yan Bao war Kung-Fu-Trainer der Shaolin-Mönche im Kloster und gehört zu den besten Kung-Fu-Kämpfern der Welt. Er leitet die Shaolin-Akademie in Berlin, ist aber auch international als Lehrer und Trainer tätig.



Entdecken Sie das Geheimnis der inneren Stärke

Was zeichnet Menschen aus, die an den Herausforderungen des Lebens wachsen und sich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen lassen?

Anhand von acht einfachen Leitsätzen vermitteln der Shaolin-Mönch Shi Yan Bao und der erfahrene Coach Dr. Thomas Späth Schritt für Schritt, welche Eigenschaften jeder einzelne entwickeln kann, um gelassener durch kleinere und größere Krisen zu gehen und seine Lebensträume zu realisieren.

**AKTUALISIERTE
NEUAUSGABE**

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6381-3



9 783833 863813

www.gu.de

G|U