

Prof. Dr. Chris Dorn | Shi Yan Lu

BEWATER

OHNE TUN IST ALLES
KÖNNEN NICHTS

Innerlich stark und entschlossen
wie ein Shaolin-Meister

MOMANDA

Prof. Dr. Chris Dorn | Shi Yan Lu
BEWATER

Prof. Dr. Chris Dorn | Shi Yan Lu

BEWATER

OHNE TUN IST ALLES
KÖNNEN NICHTS

Innerlich stark und entschlossen
wie ein Shaolin-Meister

MØMANDA

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Konsultation, und deren Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Der Inhalt dieses Buches gibt die Meinungen der Autoren wieder, die nicht unbedingt mit der Ansicht des Verlages und seines Teams übereinstimmen.

Die Publikation kann Links zu externen Webseiten Dritter enthalten, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine genderechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

© MOMANDA GmbH, Rosenheim

www.momandaverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2023

Lektorat: Ruth Kalmund

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Katja Gluch

Cover: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von © kickimages /

iStock / Getty Images Plus und Canva Pro

Quellennachweis für Abbildungen: LuS © Leben, Lernen, Leistung unter Selbstkontrolle;

Univ. Prof. Dr. G. Guttman; adaptiert von Prof. Dr. Dipl. Soz.-Päd. Ch. Dorn

Foto der Autoren: Eliah Rödl

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: Florjančič tisk d.o.o. – Printed in the EU

ISBN: 978-3-95628-059-7

Für André & Robin

*»Die Liebe hat euch überlebt.
Sie war, ist und wird immer sein.
Ohne eure Liebe wäre ich nichts.
Ihr seid mein Qi, und so Buddha will,
werde ich auch bald wieder das eure sein.«*

– Kè lì sǐ –

*»Letztendlich zählen nur drei Dinge:
Wie sehr du geliebt hast, wie sanft du gelebt hast
und wie anmutig du loslassen konntest,
was nicht für dich bestimmt war.«*

– Gautama Buddha –

Unser herzlichster Dank gilt insbesondere
unserer so menschlichen und liebevollen Lektorin, Ruth Kalmund,
und unserem Mentor und Verleger, Bernhard Keller,
der uns eine Bühne gibt.

Einzig dem ENTSCHLUSS und dem
TUN dieser beiden Menschen
ist es zu verdanken, dass aus dem Traum von BEWATER
ein so wunderbares Buch werden konnte.

Mach dir das bitte bei jeder Zeile von **BEWATER** bewusst, die du liest ...

Es kommt nicht darauf an, jemand zu werden oder jemand zu sein. Es kommt nur darauf an, glücklich – und du selbst – zu sein. Denn alles, was du werden kannst und werden sollst, bist du bereits. Um das erkennen zu können, müssen wir lernen, **BESSER** zu **DENKEN**!

Wasser bleibt stets Wasser, egal welche Form das Gefäß hat, in das es gefüllt wird. Wasser verändert sein Wesen nur dann, wenn ihm zu viel Energie entzogen oder zugeführt wird. Dann wird es entweder zu sprödem, zerstörerischem Eis oder aber zu geschmeidigem, flüchtigem Dampf.

Auch Bruce Lee hat es so treffend formuliert:

*»Empty your mind ...
Be formless, shapeless, like water.
Be water, my friend.«*

Wenn es dir gelingt, durch konsequentes Üben zu lernen, wie du deine Energie lenken und deinen Aggregatzustand beherrschen kannst, dann ist jeder Reibungsverlust und jede Blockade ein hoch angesehener und höchst willkommener Lehrer, der es dir ermöglichen wird, über dich selbst hinauszuwachsen. Das ist es, was du mit **BEWATER** erreichen kannst ...



少林寺博登湖
SHAOLIN TEMPEL
Bodensee

— Amitufo —



WIR GRÜSSEN DEN BUDDHA IN DIR UND IN UNS

Wir freuen uns sehr, dass du dir die Zeit für dieses Buch nimmst. Es wird für dich vor allem dann von großem Nutzen sein, wenn du nicht nur bereit bist, Neues zu lernen, sondern – und vor allem – Altes zu vergessen. Denn es ist völlig sinnlos und unmöglich, ein bereits volles Gefäß noch mehr zu füllen. Dies ist eine Weisheit, die du wahrscheinlich schon aus zahlreichen Kampfkunst-Filmen, von *Karate Kid* bis *Karate Tiger* kennst. Wir alle glauben, dass wir wahnsinnig viele Dinge wissen, was uns dazu verleitet, ebenfalls zu glauben, dass wir auch viele Dinge können. Und vielleicht ist das bisweilen auch so. Allerdings berichten uns seit Jahren immer mehr Menschen, dass es ihnen dennoch zunehmend schwerfallen würde, diese Dinge auch zu tun. Dinge, von denen sie wissen, dass sie sie erledigen müssten, und von denen sie wissen,

dass sie sie auch erledigen könnten – eigentlich. Sie berichten uns von *inneren Schweinehunden* und davon, dass sie ihren *Hintern nicht mehr hochbekämen*. Sie erzählen von *zunehmenden Reibungsverlusten*, die unglaublich viel Energie kosten, und von *Blockaden*, die sie sich nicht erklären und die sie nicht aus dem Weg räumen können. Sie sagen uns, dass es vor allem das *nicht tun können* ist, das sie *stresst und krank macht* und dass sie bereits *alles versucht* haben und *nichts etwas nützt*.

Da wir als Shaolin (mit wissenschaftlicher Zusatzausbildung 😊) grundsätzlich keine aussichtslosen Situationen akzeptieren, haben wir genauer hingesehen, über die Jahre mit hunderten betroffenen Menschen gesprochen und dabei Erstaunliches entdeckt. Auf dem Fundament dieser Erfahrungen und Erkenntnisse haben wir dann auf Basis der westlichen Neurowissenschaften, der 1500 Jahre alten Lehren der Shaolin-Meister und jener der buddhistischen Psychologie eine Methode entwickelt, die jeder Mensch praktizieren kann, um zu heilen, nachhaltig gesund und (wieder) leistungsfähig zu werden. **BEWATER** basiert auf all diesen Erfahrungen, den Erkenntnissen und schlussendlich auf dieser Methode, geht auf dem Weg aber noch einen entscheidenden Schritt weiter, denn – so sagt Buddha:

»Entstehen kann nur, was auch gedacht werden kann.«

BEWATER hilft dir, dein Leben auf eine völlig neue Art zu denken, und zwar nicht irgendwie spirituell oder gar esoterisch, sondern so, dass du damit völlig selbstbestimmt das Ziel erreichen kannst, das DU erreichen willst oder vielleicht sogar erreichen musst. Du fragst dich nun, wie das konkret funktioniert? Ganz einfach, indem wir dir beibringen, wie du deinen Maßstab, den du an dein Leben und die Menschen darin anlegst, die Motivation, die du deinem Verhalten zugrunde legst, und darüber hinaus auch den Standpunkt, den du einnimmst und von dem aus du die Dinge nur aus einer einzigen, nämlich deiner völlig subjektiven Perspektive wahrnehmen

kannst, gedeihlich verändern kannst. Dass man dieses Ziel erreichen kann, haben wir bewiesen. Und wie man es erreicht, haben wir dokumentiert – denn wir beide sind diesen Weg gegangen.

Es ist dieser *mittlere Weg*, der die Shaolin-Meister übermenschlich erscheinen lässt und sie befähigt, scheinbar Unmögliches zu leisten. Der mittlere Weg ist ihr Geheimnis! Sie haben bereits vor über 1500 Jahren ein Potenzial erkannt, verstanden und genutzt, das sich die westlichen Wissenschaften (insbesondere die Neuro- und Gesundheitswissenschaften) erst allmählich zu erschließen beginnen. Sie haben erkannt, dass wir alle viel *BESSER* sind, als wir *DENKEN!*

Shaolin-Meister Shi Yan Lu & Professor Dr. Chris Dorn (Kè lì sì)

BITTE BEACHTE

Mehr hilfreiche Tipps, wie du von deinem WISSEN und KÖNNEN auch in ein selbstbestimmtes TUN kommst, umfassende Übungsanleitungen und weiterführende Online-Kurse findest du auf
→ www.bewater.jetzt

Unsere Methode soll dir helfen, Widerstandskraft zu entwickeln und persönlich zu wachsen. Sie soll es dir aber auch ermöglichen, dich von einer Erkrankung, einer belastenden Situation oder einer fordernden Lebensphase nachhaltig zu erholen.

*Solltest du aktuell akut erkrankt sein, insbesondere bei Angststörungen, schwereren Depressionen und wiederholtem Burn-out, konsultiere bitte zunächst den Arzt oder die Ärztin deines Vertrauens, bevor du mit **BEWATER** startest!*

Manchmal muss ein schädlicher Status medikamentös durchbrochen werden, oder es bedarf einer bestimmten Medikation oder Therapie. Hat der Arzt dich durch die Akutphase der Erkrankung begleitet, dann stabilisiere dich zunächst, gönne dir Ruhe, sammle Kraft, stimme dich mit deinem Arzt ab – und dann kannst auch du dich auf den Weg nach Shaolin machen ...

INHALTSVERZEICHNIS

Amitufo	7
Wir grüßen den Buddha in dir und in uns	7
Verstehen	
Wir alle sind nur Menschen	15
Zwei Kulturen, zwei Leben, eine Mission	26
Damit wir uns richtig verstehen	34
Unser Versprechen	36
Wissen	
Teil 1	41
1. Weshalb du wahrscheinlich dieses Buch liest	42
Kohärenzverlust: Wenn das Vertrauen ins Leben schwindet!	57
Überaktivierung: Wie du vom Piloten zum Passagier wirst	63
Objektifizierung: Ein Selbst ohne Wert kann nicht wirksam sein!	70
2. Du bist nicht, was auf deiner Visitenkarte steht	76
Wir sind alle wichtig. Oder keiner!	78

Wir sind weder Körper noch Gedanken oder Emotionen. Aber was sind wir dann?	82
Wir sind reines Bewusstsein. Völlig logisch, oder?	85
3. Möglich ist, was du denken kannst	90
Rein in den Rollstuhl, raus aus dem Rollstuhl	93
Die unterschätzte Macht des Geistes	101
Du bist BESSER, als du DENKST	106
4. Wissen und Können sind bedeutungslos	111
Unser Gehirn ist doof, faul und süchtig	112
Alles wissen, viel können, nichts tun	119
Erkennen, nicht tadeln, ändern	122
5. Deine Wahl: Widerstandskraft – Gesundheit – Selbstwirksamkeit	124
Option 1 – Biopsychosoziale Gesundheit.	125
Option 2 – Spirituelles Wachstum.	126
Option 3 – Biopsychosoziale Gesundheit & Spirituelles Wachstum	127
 Können Teil 2	 133
6. Wenn du das verinnerlichst, wirst du unbesiegbar. ...	139
Dein Leben kann nur so gut sein, wie du denkst!	150
Reibung entsteht, weil das Leben keine Rücksicht auf deine Pläne nimmt.	154
Regeln geben SELBSTSICHERHEIT und ermöglichen SELBSTBESTIMMUNG	161
7. Nutze, was die Shaolin-Meister seit 1500 Jahren praktizieren	175
Die drei Schätze des Menschen	179

Äußere Kraft & Innere Stärke.	187
Der mittlere Weg – Struktur und Orientierung.	216
8. Die Methode: In jeder Form dein Wesen bewahren und wachsen	235
Empty your mind. Be formless, shapeless, like water. BEWATER, my friend!.	242
Bewusstsein und Nicht-Identifikation.	258
Die Dimensionen deiner Psyche, die dein Erleben und Verhalten definieren.	263
Wenn du DICH veränderst, veränderst du ALLES!	266
Für eine gedeihliche Veränderung sind Energiemanagement und Wasserqualität von entscheidender Bedeutung!.....	268
9. Möglich ist, was du denken kannst	273
Der Weg – Spirituelle Entwicklung	275
Das Ziel – Persönliches Wachstum	279
 Tun Teil 3	 287
10. Los geht's –	
Gedeihliche Vorbereitungen.	298
Prioritäten setzen: DU bist dein wichtigstes Projekt! ...	304
Wo übe ich?.....	311
Was benötige ich?.....	314
Wie viel Zeit muss ich aufwenden?	324
Schritt 1 → KONTEMPLATION	
Den Geist beruhigen, Körper, Gedanken und Emotionen verstehen	334
Schritt 2 → SYNCHRONISATION	
Den Körper stärken und mit dem Geist synchronisieren	361

Schritt 3 → MEDITATION

Den Atem beherrschen, Körper, Gedanken und Emotionen kontrollieren	377
--	-----

Tu es mit ganzem Herzen – oder tue es nicht	389
--	-----

Unsere besten Wünsche begleiten dich	391
--	-----

Dein Veränderungsprozess	392
--------------------------------	-----

Du wirst morgen sein, was du heute DENKEN kannst! ...	393
---	-----

Deine Übungspraxis.	394
--------------------------	-----

Deine Ernährung	394
-----------------------	-----

Dein Mental Training	396
----------------------------	-----

Dein körperliches Training	396
----------------------------------	-----

Deine Meditation	397
------------------------	-----

Dein Denken und Handeln	398
-------------------------------	-----

Deine Tagesstruktur	398
---------------------------	-----

Dein ›Notfallkoffer‹ bei akutem Stress	399
--	-----

Über die Autoren	401
------------------------	-----

Quellen	405
---------------	-----

— Verstehen —



WIR ALLE SIND NUR MENSCHEN

Wir möchten gerne, dass du nicht nur verstehst, was wir machen, sondern vor allem, dass du verstehst, warum wir machen, was wir machen. Wir lehren diesen Weg, weil wir beide selbst den Weg gegangen sind und seinen großen Nutzen erfahren haben. Gar nicht, weil wir das unbedingt wollten, sondern weil es der einzig verbleibende Weg war und wir nur noch diesen Weg gehen konnten! So wie man auch nicht aus reinem Spaß zum Zahnarzt geht oder weil man das so cool findet. Man geht zum Zahnarzt, weil man ein Problem mit seinen Zähnen hat oder vielleicht unter höllischen Schmerzen leidet.

Es ist wichtig, das zu verstehen, weil der Weg bisweilen doch sehr fordernd sein kann und uns möglicherweise einiges abverlangt. Oder wie Arnold Schwarzenegger zu mir gesagt hat, als ich ihn mit 15 Jahren beim Mr. Olympia in München zum ersten Mal getroffen habe:

*»Boy, you're already a bodybuilder, you've proven that.
But always remember, there is no such thing as free food in
this life – every decision you make, has its price!«*

Wie recht er hatte, sollte ich bald darauf erfahren, aber erst einmal der Reihe nach.

Viele Publikationen dieser Art haben ein zentrales Problem. Es wird oft hingebungsvoll von *Bewusstsein* und *Achtsamkeit* gesprochen, vom *ins Hier und Jetzt kommen* und von der *inneren Mitte*, um nur einige Beispiele für Worthülsen der immer heftiger anbrandenden Spiritualitätswelle zu nennen. Bei der Erklärung wird dann allerdings selten die nötige Tiefe – bei gleichzeitig mangelnder Praktikabilität – erreicht, um auch tatsächlich selbstbestimmt und zielführend üben und praktizieren zu können. Das macht viele Bücher, die im Grunde sehr gut sind, völlig nutzlos, denn sie wollen uns nur glauben machen, dass wir noch mehr Wissen bräuchten, um etwas zu können, und über die oberflächliche Freude darüber vergessen wir völlig, dass wir praktisch nichts davon selbst erfahren haben und noch weniger davon auch tatsächlich TUN. Damit du dies besser greifen kannst, hier ein paar Beispiele:

- Könntest du *Bewusstsein* erklären?
Falls nicht, wie willst du es dann gedanklich greifen können, um damit zu arbeiten?
- Kennst du die Dimensionen der *Achtsamkeit* und ihre Bedeutung?
Wenn nicht, wie willst du sie dann kontinuierlich und zielführend praktizieren?
- Weißt du, was konkret mit *ins Hier und Jetzt kommen* gemeint ist?
Wie willst du dann dort hinkommen, geschweige denn, dort bleiben, wenn du es nicht weißt?
- Kannst du erklären, was unter *innerer Mitte* zu verstehen ist?
Wie willst du sie dann finden, wenn du keine Ahnung hast, wonach du suchst?

Wir möchten deinem Verständnis gerne ein paar dieser Begrifflichkeiten zugänglich machen, weil es sonst nicht funktionieren kann!

Begleitend zu diesem Buch biete ich dir eine kostenfreie Videoserie an. Im fünften Video dieser Serie spreche ich über Achtsamkeit, die innere Mitte und das Hier und Jetzt. Du findest die Videoserie unter www.bewater.jetzt

Du brauchst nicht viel zu wissen. Du musst nur das, was du weißt, verstehen und vor allem praktizieren. Ayya Khema, eine sehr bekannte, wunderbare buddhistische Lehrerin und Nonne, die hier bei uns im Allgäu gewirkt hat (und leider schon 1997 verstorben ist), sagte im Rahmen ihrer so menschlichen Unterweisungen und Meditationskurse stets:

»Der Buddha hat weit über 40 Meditationspraktiken gelehrt.

Es genügt völlig, wenn wir davon drei tief durchdringen, zwei tatsächlich erlernen, und wenigstens eine davon täglich – zumindest morgens und abends – gewissenhaft praktizieren.«

Und genau deshalb liebe ich Ayya Khema. Sie bringt die Dinge mit einfachsten Worten auf den Punkt, macht keine große Sache daraus und tut einfach die Dinge, die gedeihlich sind! An ihr möchte ich mir ein Beispiel nehmen und in diesem Buch zeigen, wie man ins TUN kommt und wie man tatsächlich üben und praktizieren kann. Und zwar so, dass es auch den individuell gewünschten Erfolg für ein selbstbestimmtes Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden zeitigt.

Dafür benötige ich allerdings deine Hilfe! Bitte beachte ab jetzt bei allem, was du hier liest, aber auch allgemein in deinem täglichen Leben, zwei sehr wichtige Shaolin-Prinzipien.

- Erfasse das Wesen der Dinge und gib den Dingen DEINE Form!
- Wenn du etwas TUST, dann tue es mit ganzem Herzen – oder tue es nicht!

Wenn wir verstehen möchten, warum wir sind, wie wir sind, und warum wir so geworden sind, dann müssen wir uns zunächst einmal klarmachen, welche Faktoren bei der Ausbildung unseres individuellen Selbst, also beim Prozess des Aufbaus des *Personseins*, der *Personwerdung* (Personalisation), in dessen Verlauf der Mensch lernt, sich als Individuum zu begreifen und sich selbst zu akzeptieren, wirksam werden. Denn vielen Menschen ist die Tatsache nicht klar, dass dieser Prozess bereits lange vor der Zeugung beginnt und dass *Erziehung* (Enkulturation, Sozialisation, Personalisation) und *Bildung* (von fast allen wesentlichen Bildungstheorien als »ein reflektiertes Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zur Welt ...« definiert) bereits Einfluss auf die Qualität von Samen- und Eizelle haben. Überhaupt ist das mit der Zeugung so eine Sache. Hatte ich schon erwähnt, dass es unsere eigenen Eltern sind, die uns bereits durch die Zeugung zum Tode verurteilen? Das ist kein schwarzer Humor; diese Erkenntnis ist vielmehr das Fundament der *vier edlen Wahrheiten*, die dir noch von sehr großem Nutzen sein werden! Bei den vier edlen Wahrheiten handelt es sich um die Grundlagen und die Essenz der Lehren des Buddha.

Alles beginnt, wenn Samen- und Eizelle verschmelzen und anfangen, sich zu teilen. Sowohl die Samenzelle als auch die Eizelle weisen bereits eine ureigene Qualität (im Sinne einer bestimmten Beschaffenheit und Güte) auf, die unter anderem auch vom biopsychosozialen Status des *Spenders* beziehungsweise der *Spenderin* abhängt. Einfach gesagt: Es kommt darauf an, ob die Spender physisch gesund sind, in welchem emotionalen Zustand sie sich befinden und wie sie sozial eingebunden sind (s. o. Erziehung und Bildung). Diese drei Dimensionen, die biologische, die psychologische und die soziale, werden wiederum jeweils durch die nachfolgenden Faktoren definiert:

- Biologische Dimension
 - Genetik
(Erbgut von Samenzelle und Eizelle)

- Neurobiochemie
(Botenstoff- und Neurotransmitter-Management)
- Funktionelle Neuroanatomie
(biologische Struktur und Verschaltung des Gehirns)
- Psychologische Dimension
(Psychologie = Lehre vom Erleben und Verhalten)
 - Emotionsregulation
 - Konfliktbewältigung
 - Beziehungsgestaltung
- Soziale Dimension
 - Familie
(als Lebenskonzept zunehmend auf dem Rückzug)
 - Peer-Group
(medial sozialisiert und verlagert in den digitalen Raum)
 - Schule/Ausbildung
(ideologisierte *Wissensvermittlung* für fremdbestimmtes Funktionieren ohne echte Bildungsintention)
 - Medien
(Medialität = potenteste und zugleich schädlichste Sozialisationsinstanz)

Vereinfacht ausgedrückt: Leben der Spender der Samenzelle und die Spenderin der Eizelle in einer harmonischen, liebevollen, handhabbaren, verstehbaren und sinnhaften (kohärenten) Lebenswelt, entstehen Samenzelle und Eizelle in einem stresshormonarmen Organismus (Körper des jeweiligen Spenders). Leben sie dagegen in einer disharmonischen, feindseligen, überfordernden, irrationalen und sinnleeren Lebenswelt, entstehen Samenzelle und Eizelle in einem stresshormonreichen Organismus. Damit sollte deutlich werden, dass der jeweilige biopsychosoziale Status des Samenzellen-Spenders und der Eizellen-Spenderin einen immensen Einfluss auf die Qualität der Grundbausteine des neuen Lebens hat. Damit aber nicht genug.

Sind Samenzelle und Eizelle erst einmal verschmolzen, ist der Spender der Samenzelle zunächst raus aus der Nummer. Er hat auf die Qualität des neu entstehenden Zellhaufens keinen unmittelbaren Einfluss mehr. Völlig anders sieht es hingegen bei der Spenderin der Eizelle aus. Hier wiederholt sich der oben beschriebene Prozess, nur auf einer anderen Ebene. Solange die werdende Mama nicht weiß, dass sie schwanger ist, wirkt ihr Organismus entsprechend ihrer jeweiligen aktuellen Lebenswelt. Je nach ihrem biopsychosozialen Status kommt der Zellhaufen entweder gut oder weniger gut zurecht. Lässt ihr Organismus sie wissen, dass sie schwanger ist, kommt es nun auf ihre Reaktion an:

- Freut sich die werdende Mama über die Schwangerschaft, werden sogenannte Glückshormone oder, genauer gesagt, Botenstoffe und Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Endorphine oder Phenylethylamin ausgeschüttet, die ihren Organismus, mit all seinen Funktionen, auf *Schutz* und *Verteidigung* schalten. In diesem physiologischen Umfeld fühlt sich der Zellhaufen herzlich willkommen.
- Bricht jedoch für die werdende Mama die Welt zusammen, sobald sie erfährt, dass sie schwanger ist, werden sogenannte Stresshormone, wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, ausgeschüttet, die ihren Organismus, mit all seinen Funktionen, auf *Flucht* oder *Angriff* schalten. In diesem physiologischen Umfeld erfährt der Zellhaufen eine grundsätzliche Ablehnung, die er kompensieren muss.

Dadurch entsteht, stark vereinfacht ausgedrückt, so etwas wie Zell-Psychologie, die die weitere Entwicklung des Zellhaufens bis hin zum voll entwickelten Kind mitbestimmt. Kommt das Kind nun zur Welt, ist es mit Anlagen ausgestattet, die von den drei vorgenannten biologischen Dimensionen (Genetik, Neurobiochemie und funktionelle Neuroanatomie) definiert werden, aber eben auch von den

Erfahrungen, die der ursprüngliche Zellhaufen gemacht hat, also von der Zell-Psychologie. Man könnte sagen, dass das Kind bereits eine Vielzahl von Intrusionen und Impressionen anderer Leben in sein eigenes mitbringt. Worüber du dir jetzt gerade Gedanken machst, wird später noch sehr wichtig, denn, so lehrt uns die buddhistische Psychologie:

*»Alles ist mit allem verbunden und
es gilt das Prinzip von Ursache und Wirkung!«*

GedankenExperiment

Nun wird das Kind, mit seinen jeweiligen Anlagen, in diese eine Lebenswelt hineingeboren und entwickelt sich gedeihlich, wird erfolgreich und lebt ein glückliches und erfülltes Leben. Wird aber das exakt gleiche Kind in eine andere Lebenswelt hineingeboren, entwickelt es sich womöglich nicht gedeihlich, scheitert und lebt in vielerlei Hinsicht ein mangelbehaftetes Leben.

Jetzt möchte ich dir eine wichtige Frage stellen und ich bitte dich, nicht sofort zu antworten, sondern alles bisher Gesagte noch einmal in Ruhe zu überdenken: Wenn das gleiche Kind sich in der einen Lebenswelt gedeihlich entwickelt, und in der anderen Lebenswelt scheitert, wie kann das Kind dann entweder gut genug oder nicht gut genug sein?

Warum glaubst du, habe ich dich gebeten, all das bisher Gesagte nochmals in Ruhe zu überdenken? Kannst du dich noch an die obigen Shaolin-Prinzipien erinnern? Eines davon mahnt an, das Wesen der Dinge zu erfassen, und den Dingen DEINE Form zu geben! Hast du das Wesen des Gesagten erfasst? Bist du dir sicher? Könntest du ihm DEINE Form geben?

GE → Antwort

Das Kind ist weder ›gut genug‹ noch ist es ›nicht gut genug‹. Das Kind ist einfach genau so, wie es ist. Dass eine Bewertung des Kindes keinen Sinn macht, wird in diesem Zusammenhang und vor diesem Hintergrund sofort klar. Diese Erkenntnis wird für dich noch sehr wichtig sein!

Übertragen auf dich, bedeutet das nämlich: Hör sofort auf, bei jedem Reibungsverlust davon auszugehen, dass es doch bestimmt an dir liegen muss und du sicher nicht gut genug bist. Wenn etwas nicht so großartig funktioniert, wie du es dir vorstellst, liegt es – öfter als du denkst – nicht am aufgeführten Stück, sondern an der Bühne oder am Publikum. Und das soll ausdrücklich keine Ausrede für Versagen sein! Eines sollte dir aber jetzt klar geworden sein: Wenn dir jemand sagt, wie er dich wahrnimmt, wie er dich beurteilt oder wie er die Dinge sieht, ist all das – beeinflusst durch seine Sozialisation – in SEINEM Kopf entstanden. Das muss mit dir oder mit dem, was tatsächlich ist, absolut nichts zu tun haben.

Und einen sehr wesentlichen Aspekt haben wir bisher noch völlig außer Acht gelassen. Dabei handelt es sich um die Art der Wahrnehmung und des Erlebens deiner Lebenswelt. Im Rahmen deiner Sozialisation, also im Rahmen deines Heranwachsens, wenn du mit den Sozialisationsinstanzen mittels Erziehung und Bildung konfrontiert wirst, entstehen in deiner Psyche – wieder stark vereinfacht – individuelle *Filter* und *Katalysatoren*. Sie entscheiden darüber, wie du deine Lebenswelt erlebst und wie du dich, darauf basierend, in ihr verhältst (Lehre vom Erleben und Verhalten = Psychologie). Wobei es so ist, dass deine Filter dich Eindrücke tendenziell nur auf eine bestimmte Art interpretieren lassen (z. B. pessimistisch oder optimistisch), während die Katalysatoren als Prozessbeschleuniger ein bestimmtes Erleben zu sogenannten *Triggern*

machen, auf die du extrem, manchmal scheinbar überzogen oder gar irrational reagierst.

Dir sollte jetzt klar geworden sein, dass es so etwas wie die absolute, allgemeingültige Realität unmöglich geben kann. Du lebst in der Realität, die du, modelliert durch deine Filter und Katalysatoren, individuell erlebst. Und wie du diese Realität erlebst, bestimmt dann, wie du dich in deiner individuell erlebten Realität verhältst. Erlebst du deine Lebenswelt eher positiv, handhabbar, verstehbar und sinnhaft (kohärent), wirst du dich entsprechend verhalten. Erlebst du deine Lebenswelt hingegen negativ, kaum bewältigbar, willkürlich und nicht nachvollziehbar (inkohärent), wirst du dich ebenfalls entsprechend verhalten. Dabei spielt es keine Rolle, ob die jeweilige Lebenswelt auch objektiv so ist, wie du sie subjektiv erlebst.

Und jetzt kommt's: Nicht nur, dass die Art und Weise, wie du deine Lebenswelt erlebst, von Filtern und Katalysatoren definiert wird, die im Rahmen deiner Sozialisation entstehen und auf die du keinen Einfluss hast. Dieses individuelle Erleben definiert dann auch noch den Maßstab, den du an dein Leben und die Menschen darin anlegst, die Motivation, die du deinem Verhalten zugrunde legst, und darüber hinaus auch den Standpunkt, den du einnimmst, und von dem aus du die Dinge nur aus einer einzigen, nämlich deiner völlig subjektiven Perspektive wahrnehmen kannst. Das Problem dabei ist, dass genau diese drei Faktoren dann wiederum dein Verhalten definieren.

Dieses Verhalten ist einerseits die Wirkung deiner Interpretation des von dir Erlebten und gleichzeitig die Ursache deines Erlebens (Prinzip von Ursache und Wirkung der buddhistischen Psychologie). Im Grunde schließt sich damit ein sich selbsterhaltender, rückbezüglicher Regelkreis, der dich, falls er negativ wäre, praktisch in eine Zelle sperrt, von der du denkst, dass es deine feststehende, ureigene Persönlichkeit sei, und dass du nun einmal so bist. NEIN, bist du NICHT! Lass mich zur Vereinfachung diesen Sachverhalt anhand eines Beispiels verdeutlichen. Stell dir Folgendes vor:

GedankenExperiment

Du bist in der Schule oder am Arbeitsplatz und die Menschen sagen schlimme Dinge zu dir, du wirst also ganz übel gemobbt. Du fühlst dich grauenhaft, hast womöglich sogar Angst, in die Schule zu gehen oder deinen Arbeitsplatz zu verlieren. Aus diesen psychischen Problemen werden im Laufe der Zeit physische Probleme, und dann bist du erst einmal RAUS!

Auf diese Art habe ich viel zu viele Menschen – inklusive mich selbst – scheitern sehen. Aber was genau ist denn eigentlich passiert?

GE → Antwort

Nun, es ist ganz einfach: In einem Gehirn sind, definiert durch Filter und Katalysatoren, Gedanken entstanden, die zu Emotionen geworden sind, die wiederum zu Worten geworden sind. Der Mund formt nun Schallwellen, die es bestenfalls bis zu deinem Trommelfell schaffen. Dieses beginnt dann zu schwingen, setzt die Ohr-Biomechanik in Gang, die diese Reize zunächst elektrisch, und dann neurobiochemisch, an dein Gehirn weiterleitet. Nun entstehen in deinem Gehirn, durch deine Filter und Katalysatoren definiert, Gedanken, die zu Emotionen werden. Da du diese Gedanken nicht kontrollieren oder stoppen kannst, werden sie unweigerlich zu Emotionen (wichtig: nicht Gefühle, davon gibt es nur drei: positiv – neutral – negativ), die dann Stress, Angst und Depressionen auslösen können. Und warum? Wegen DEINER Interpretation eines elektrischen Impulses, der von Schallwellen ausgelöst wurde, die ein Mund geformt hat!

Und spätestens an dieser Stelle kommt jetzt meist ein ABER! Um dem vorzubeugen, möchte ich gerne, dass du das eben Gesagte noch einmal durchdenkst. Nur jetzt spricht der Mensch,

der all diese schlimmen Dinge zu dir sagt, eine Sprache, von der du absolut kein Wort verstehst. Und? Genau, dieser Mensch mobbt dich immer noch, mit genau der gleichen Intention, nur, dass du jetzt nichts mehr hast, was du, definiert durch deine Filter und Katalysatoren, interpretieren könntest. Du realisierst vielleicht noch, dass der Mensch sauer oder komisch drauf ist, das ist aber auch schon alles. Es ist sehr wichtig, dass du das verstehst: Nicht derjenige, der schlecht über dich redet oder dich mobbt, macht dich krank. Es ist deine ureigene, individuelle Interpretation deines Erlebens, die dich zunächst psychisch und später dann in aller Regel auch noch physisch leiden lässt.

Und eines noch: Denkst du, dass du über viel Wissen verfügst, weil du dich doch jeden Tag – primär medial – informierst? Da muss ich dich leider enttäuschen! Du verfügst vielleicht über einen starken Glauben, aber ganz bestimmt nicht über tatsächliches Wissen. Lass es mich dir anhand eines Beispiels verdeutlichen:

GedankenExperiment

Woher kennst du Donald Trump, den ehemaligen US-Präsidenten? Vom Fernsehen, oder? Woher kennst du Chewbacca, den Wookie aus Star Wars? Vom Fernsehen, richtig?

Warum also sollte Donald Trump für dich realer sein als Chewbacca? Du hast von beiden stets nur einen Film gesehen! Warum also ist der eine für dich realer als der andere?

GE → **A**ntwort

Dieses Beispiel soll dir vor Augen führen, dass du in der Regel Dinge äußerst, für sie streitest, sie verteidigst, mit anderen deswe-

gen in Streit gerätst, von denen du GLAUBST, dass du sie weißt. Was dich dazu treibt, ist dein Ego, dein Ich, das in aller Regel völlig unreflektiert glaubt, es wüsste, wie die Dinge tatsächlich sind. Oft nur deshalb, weil bestimmte Dinge ihm näher (lieber) oder vertrauter (eingeübter) sind.

Dabei wäre es so viel wichtiger zu erkennen, dass du so gut wie alle Dinge in der Regel nur GLAUBST, die dir tagtäglich begegnen! Tatsächlich wissen kannst du nur die Dinge, die du physisch selbst erlebst. Und selbst diese Dinge interpretierst du auf deine dir eigene Art und erlebst sie deshalb auch individuell. Du kannst nicht davon ausgehen, dass auch nur ein einziger anderer Mensch die Dinge so erlebt, wie du sie erlebst. Wie also kannst du denken oder sagen, es wäre tatsächlich so, wie du es erlebst?

Merkst du etwas? Vor diesem Hintergrund wäre auf die Frage »Was willst du denn mal werden?«, die Kindern und Jugendlichen oft gestellt wird, die einzig adäquate Antwort: »Danke, ich bin schon!« Wenn wir uns also nachfolgend die drei Dimensionen (Kulturen, Leben, Mission) des gegenseitigen Verstehens genauer ansehen, solltest du all das bisher Gesagte nicht nur berücksichtigen, sondern versuchen, es zu deinen eigenen Erfahrungen, zu deinem eigenen Erleben und Verhalten (Psychologie) in Bezug zu setzen.

Zwei Kulturen, zwei Leben, eine Mission

Es scheint auf der Hand zu liegen, dass sich eine Sozialisation, die in Deutschland stattfindet, von einer, die in China stattfindet, unterscheidet. Dies gilt umso mehr, wenn beide rund 20 Jahre zeitversetzt erfolgen. Die Politik, die ich als Professor zumindest hätte kommentieren müssen, darf ich als Mönch – Buddha sei Dank – ausblenden. Wesentlich lohnender für unsere Betrachtungen sind

ohnehin die menschliche Perspektive, die Lebenseinstellung und der unterschiedliche Umgang mit Schwierigkeiten. Und selbstverständlich würde ich normalerweise mit der Geschichte meines Meisters beginnen, weil es sich so gehört und es der Respekt gebietet. Aber um in der Chronologie zu bleiben, beginne ich ausnahmsweise einmal mit meiner eigenen Geschichte, aus dem einfachen Grund, weil sie 20 Jahre früher begonnen hat. Meister Shi Yan Lu sitzt gerade neben mir und lacht herzlich.

Als ich 1974 mit sechs Jahren in die Schule gekommen bin, fing mein Körper plötzlich an, Schwierigkeiten zu machen. Angefangen hat alles mit üblen Schmerzen in den Leisten. So lange, bis sich das Phänomen auf sämtliche Gelenke und einzelne Organe ausgeweitet hat. Hinzu kam abwechselnd Gefühllosigkeit in den Händen, Beinen und Füßen, was alles zusammen dazu geführt hat, dass ich eher selten in der Schule war. Dieser Umstand wiederum führte zu massivem Mobbing durch Mitschüler, was meine Schmerzen noch intensivierte. Die Medikamente haben mich dann aufgeschwemmt, was zu noch mehr Mobbing, noch mehr Stress und noch massiveren Schmerzen führte.

Meister Shi Yan Lu hatte im gleichen Alter einen schweren Verkehrsunfall und dabei ein massives physisches und psychisches Trauma erlitten. Die Möglichkeiten der Rehabilitation waren für eine chinesische Arbeiterfamilie sehr begrenzt, obwohl seine Eltern absolut alles versucht haben, was im Rahmen ihrer Möglichkeiten lag. Dennoch verbesserte sich sein Zustand nicht nachhaltig und mit diesen Einschränkungen hätte er dem harten Wettbewerb in der chinesischen Gesellschaft nicht standhalten können.

Um dem Verfall entgegenzutreten, rieten die Ärzte meinen Eltern, mich in einem Sportverein anzumelden, was das Letzte war, was ich wollte. Ich dachte, um gemobbt zu werden, würde die Schule genügen. Allerdings durfte ich mir aussuchen, welchen Sport ich machen

wollte, und als ich entdeckt habe, dass dort auch Kampfkunst unterrichtet wird, konnte ich es kaum noch erwarten. Ich habe trainiert so viel ich konnte, und wenn ich nicht trainiert habe, war ich in der Welt von Bruce Lee, Chuck Norris und Jean Claude van Damme. So habe ich gelernt, mich zu wehren, zuerst gegen meine Mitschüler, dann gegen meinen schmerzenden Körper, und am Ende auch gegen meinen übergriffigen Geist. Mit 14 Jahren habe ich auf Anraten meiner Ärzte dann mit Bodybuilding begonnen. Alles schien beherrschbar, zumindest so lange, bis ich mit knapp 18 Jahren meinen Freund verlor, der durch einen brutalen Unfall aus dem Leben gerissen wurde. Dieser Erfahrung hatte ich absolut nichts entgegenzusetzen. Ich hatte den Menschen verloren, der trotz all der Schmerzen der Grund war, warum ich das Leben wirklich – und damit meine ich *aus tiefstem Herzen* – lieb hatte. Aber ab diesem Moment war ich für die nächsten drei Jahre nur noch Passagier in meinem eigenen Leben. Das tägliche harte Training war eine einzige Bestrafung und diente nur noch dazu, überhaupt etwas zu spüren.

Um seine Genesung voranzubringen, rieten die Ärzte von Meister Shi Yan Lu seinen Eltern, ihn in den Shaolin-Tempel in der Provinz Henan, im Herzen Chinas, zu bringen. Sie waren überzeugt, dass ihm das Kung Fu Training und die Meditation dort helfen würden. Das harte Shaolin Kung Fu wird oft als große Schwester des fließenden, nur scheinbar sanften Taijiquan bezeichnet, das auch mit Qi Gong verwandt ist. All diese Formen stellen hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer und hauptsächlich die Geduld. Im Zentrum steht dabei nicht etwa das kämpfen können, es geht dabei vielmehr darum, spezielle Bewegungsabläufe sehr achtsam und präzise immer und immer wieder auszuführen und den Fokus einzig darauf zu richten, wie man etwas genau im gegenwärtigen Moment tut. Das trainiert die Achtsamkeit, lässt den Geist ruhig und klar, und den Körper übermenschlich stark werden.

Die Erfahrung, den für mich wichtigsten Menschen zu verlieren, führte schlussendlich zu meiner Berufswahl. Ich wusste, was Schmerzen an Körper und Geist mit einem Menschen machen können, und ich wollte alles lernen, um diesen Menschen – und auch mir selbst – helfen zu können. Dem Abitur, das ich gerade noch so bestanden hatte, folgte das Diplom. Dem Diplom folgte der Doktor. Dem Doktor an einer Elite-Uni folgte der Professor – und dann natürlich die eigene Praxis. Und dann ist es passiert, und es war genau so, wie es Survivor im Rocky-Soundtrack *Eye of the Tiger* beschreiben:

*»So many times, it happens too fast – You trade your passion
for glory – Don't lose your grip on the dreams of the past –
You must fight just to keep them alive ...«*

Ich hatte diesen Kampf verloren, meine Leidenschaft, mich selbst, und dann beinahe mein Leben. Mein zentrales Problem bestand darin, dass ich versucht habe, dem Podest gerecht zu werden, auf das mich mein eigenes Ego gestellt hat.

Im Shaolin-Tempel folgte das Leben von Meister Shi Yan Lu einem sehr strengen Tagesablauf: Der Tag im Tempel begann morgens um halb fünf, bestand aus hartem Kung Fu Training, langen Meditationen, Frühstück und Mittagessen nach den fünf Elementen, und endete am Abend mit Einbruch der Dunkelheit. Die jungen Mönche hatten alle drei Wochen einen Tag frei, um Wäsche zu waschen, etwas einzukaufen und sich physisch zu erholen. Dieses sehr disziplinierte und äußerst harte Leben ermöglichte es Meister Lu, Stück für Stück seine Ängste zu überwinden und die einzigartige mentale Stärke eines Shaolin-Meisters zu entwickeln. Im Alter von 18 Jahren wurde er nach Europa eingeladen, um in zahlreichen Ländern mit der weltweit bekannten Shaolin Show seine perfekte Kunst einem großen Publikum zu präsentieren.