



Leseprobe

Marc Gassert

Die Kraft des Drachen

Mit der Shaolin-Methode zu Mut und innerer Stärke

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 21. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Innere Stärke ist die Summe aus Mut und Weisheit

Möchten Sie Ihre Widerstandsfähigkeit, Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Belastbarkeit verbessern? Dann wird dieses Buch Ihre Wünsche erfüllen. Denn es zeigt Ihnen, wo Ihre innere Stärke liegt und wie Sie sie bewusst trainieren und aktivieren.

Die Shaolin-Mönche beschreiben die innere Stärke als die Kraft des Drachen. Er gilt als Urahn des Menschen. Sein angeborener Mut, seine Hartnäckigkeit und seine Intelligenz machen ihn enthusiastisch und selbstsicher. Dieser Drache steckt in jedem von uns.

Marc Gassert, selbst ausgebildet in der Kampfkunst der Shaolin, verknüpft ihre Weisheit mit den Erkenntnissen der westlichen Welt aus den Bereichen Philosophie, Soziologie und Psychologie. Sie werden von ihm lernen, sich Konfuzius gemäß zu veredeln, den steigenden Anforderungen einer immer komplexeren Welt gewachsen zu sein, persönliche Angriffe an sich abprallen zu lassen und selbst unter hohem Druck leistungsfähig zu bleiben. Mit der Kraft des Drachen erreichen Sie eine Haltung, die Sie von anderen unterscheidet: Gelassenheit. Wollen Sie Ihre innere Kraft stärken oder andere dabei unterstützen, kommen Sie an diesem Buch nicht vorbei.



Autor

Marc Gassert

Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in unterschiedlichen Kulturen auf verschiedenen

MARC GASSERT
Die Kraft des Drachen

Marc Gassert

DIE KRAFT DES DRACHEN

Mit der Shaolin-Methode zu
Mut und innerer Stärke



ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2022 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Desirée Šimeg, Stadtbergen
Umschlaggestaltung: Christine Hartig,
unter Verwendung eines Fotos von © Rainer Spitzenberger
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20263-2

Inhalt

Die nächste Reise beginnt	9
1 Von dem, der auszog, um innere Stärke zu finden. ..	17
Die Einheit von Körper, Geist und Seele	20
Die Deutung der Weltordnung.	21
Das Prinzip der Dualität.	22
Die edelste Art des Handelns	24
Die Suche nach den »richtigen« Fragen	25
2 Das Fundament der inneren Stärke – die innere Haltung	41
Der inneren Haltung auf der Spur	42
Auf der Suche nach dem wahren Selbst	44
Im Einklang mit dem Dao	55
Das Herz des Drachen	61
Die Intuition	71
Die Macht der Liebe	76
Die Kraft von Zielen	80
3 Die sieben Säulen der inneren Stärke – der SHAOLIN-Faktor	87
Die unbewusste Verbindung mit dem inneren Drachen.	88
Selbstbewusstsein	93
Handlungsfähigkeit	100
Analysekompetenz	103
Optimismus	109
Lösungsstärke	119

Intrinsis	125
Netzwerknutzung	130
4 Gegner und Verbündete des Drachen	141
Sparringspartner Stress	142
Sparringspartner Sorgen	165
Sparringspartner Angst	174
Sparringspartner Scham und Schuld.	190
5 Der Weckruf des Drachen	211
Von Heldentum und Heldenmut	214
Mut und Tapferkeit	215
Lebensmut – der Blick auf das Leben	227
6 Wege zu mehr Mut	233
Herz, Bauch und Kopf	234
Beseelte Objekte und Glaubenssätze.	239
Mut durch Drachenfeuer	245
Training für den Mut-Muskel.	252
Nur eine Schüssel voll Reis	267
Dank	273
Anmerkungen und Quellen	275
Über den Autor	281

*Dies ist ein Buch für alle Menschen, die leichter,
resilienter und mutiger durchs Leben gehen möchten.*

*Gewidmet allen Meistern der Kampfkunst sowie
meinen Kindern. Sie lehren mich auf unterschiedliche Weise.*

飲
水
思
源

Yǐnshuǐsīyuán

Wenn du Wasser trinkst, denk an die Quelle.



DIE NÄCHSTE REISE BEGINNT

Dies ist ein Werk, von dem ich nicht ahnte, dass ich es jemals schreiben würde. Nach meiner Erstveröffentlichung *Alles ist schwer, bevor es leicht wird. Mit dem Wissen der Shaolin zu mehr Disziplin und Willenskraft* dachte ich, ich hätte nichts mehr zu sagen, ich hätte alles niedergeschrieben über die Shaolin und meine Erfahrungen aus der Kampfkunst und darüber, welch wunderbare Tugend die Selbstdisziplin ist – ein Werkzeug zur Zielerreichung und ein Weg zur Selbstliebe.

Mit zwei Dingen hatte ich nicht gerechnet. Erstens, dass so unglaublich viele Menschen das Buch nicht nur lesen, sondern auch mit mir darüber korrespondieren und mich damit bereichern würden. Zweitens, dass es mir gelingen würde, durch viele Vorträge und Führungskräfte-seminare in den vergangenen Jahren mein vorhandenes Wissen umfassend zu reflektieren und neues Wissen hinzuzugewinnen. Ich trage große Dankbarkeit in mir. Zudem habe ich die Zeit genutzt, um meine Kung-Fu-Kenntnisse weiter zu vertiefen und reifen zu lassen. Nein, ich bin noch immer kein Meister, aber ich habe viele Meister kennengelernt und durfte an deren Wissen teilhaben – und das möchte ich an Sie weitergeben. So gehört es sich, wie es im

Chinesischen formuliert ist: 飲水思源 *Yǐnshuǐsīyuán* – »Wenn du Wasser trinkst, denk an die Quelle«. Daher beginnt nun unsere nächste gemeinsame Reise, diesmal zur inneren Stärke. Und auch sie geht mit vielen Fragen einher:

- Was macht innere Stärke aus?
- Warum braucht jeder innere Stärke?
- Warum ist innere Stärke in der heutigen Zeit so wichtig wie nie zuvor?
- Wo finden wir unsere innere Stärke?
- Was können wir tun, um unsere innere Stärke zu entfalten?

Auf dem Weg zu den Antworten werden Ihnen bei der Lektüre wie in meinem ersten Buch Anekdoten aus meinem persönlichen Erfahrungsschatz und der Welt der Kampfkünste begegnen. Um Sie mit den asiatischen Prinzipien und Philosophien vertraut zu machen, erkläre ich Ihnen spezielle Begriffe aus dem Chinesischen, Japanischen oder Koreanischen. Da alle Kampfkünste den gleichen Ursprung haben, erscheint es mir gerechtfertigt, Erkenntnisse aus Taekwondo und Karate dem Wissen der Shaolin zuzuführen. Essenziell sind dabei die grundlegende innere Haltung zur Kampfkunst sowie der Bezug zur inneren Stärke, nicht die jeweiligen Unterschiede der Kampfkunstarten. Um die asiatischen Lehren anschaulicher zu machen und Sie an meinem persönlichen Erkenntnisprozess teilhaben zu lassen, nutze ich wieder Gespräche mit meinen unterschiedlichen Meistern und ich lasse diese dabei in den skizzierten Dialogen wieder alle mit einer Stimme sprechen. Der Einblick, den ich Ihnen auf diese Weise geben möchte, ist ein Rückblick auf alte Tugenden, die uns mit etwas Weitblick einen Ausblick in

die Zukunft geben sollen. Dazu versuche ich, Ihnen vielfältige Perspektiven und Ansätze anzubieten – aus der westlichen Welt, aber auch aus Fernost. Also die Weisheiten der Shaolin verknüpft mit hiesigen Erkenntnissen aus den Fachbereichen Philosophie, Soziologie und Psychologie.

Die Kraft des Drachen richtet sich an alle Menschen, die leichter, resilienter und mutiger durchs Leben gehen möchten. Und ihnen allen sei an dieser Stelle mitgegeben, was mein Meister einst gesagt hat: »Wir Menschen meistern unser Schicksal stets viel besser, als wir zunächst von uns glauben.« Es dreht sich nach der

»Wir Menschen meistern unser Schicksal stets viel besser, als wir zunächst von uns glauben.«

Selbstdisziplin also nun alles um ein weiteres Werkzeug zur Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung: innere Stärke. Das bedeutet aber nicht, dass Sie durch die Lektüre unbesiegt werden. Es genügt aber auch völlig, wenn Sie in Zukunft nicht mehr so leicht kleinzukriegen sein werden. Das ist es, was Ihre innere Stärke zu leisten vermag – und noch so einiges mehr. Und keine Sorge: Dafür müssen Sie nicht todesmutig einen Drachen töten und Ihren Heldenmut beweisen, sondern Sie sollen sich mit der Kraft Ihres inneren Drachen verbinden und aus dieser Kraft heraus denken und handeln. Die Idee ist, sich – nach Konfuzius – zu »veredeln«, sich dahingehend zu entwickeln, den steigenden Anforderungen einer immer komplexeren Welt immer besser gewachsen zu sein, Krisen zu managen, persönliche Angriffe an sich abprallen zu lassen und selbst unter hohem Druck leistungsfähig zu bleiben. Mit der Kraft des Drachen erreichen Sie eine Haltung, die Sie von anderen unterscheidet: ein Mindset der Gelassenheit, einhergehend mit einem tiefen Vertrauen in Sie selbst und Ihre Handlungsfähigkeit.

In den meisten asiatischen Kampfkünsten lernt man als Erstes die Basics. Dazu zählen die Grundstellungen, Struktur, Schläge, Abwehr, Kicks, Beinarbeit, Würfe, Hebel, Winkelsysteme, Raumaufteilung und nicht zuletzt die Atmung. Doch auch die Grundfitness – Kondition, Kraft, Dehnung – steht im Fokus. Dann kommt im Curriculum meist eine der Formen. Das sind genau festgelegte Abläufe von Bewegungen, die einen Kampf mit imaginären Gegnern darstellen. Ziel ist es, sich die Kampfkunst- und Körperprinzipien nach und nach zu erschließen und durch Repetition im Körper als reflexartige Handlung zu verankern. Dann erst geht es richtig zur Sache, und man probiert sich an einem Gegner. Ähnlich ist es in diesem Buch: Wir beginnen mit den Basics, wagen uns dann tiefer in die Materie vor und lernen dann erst unsere Sparringspartner kennen, die uns beim Erlangen von innerer Stärke hemmen, aber durch ihre Anwesenheit auch zu Höchstleistungen anspornen können.

Übrigens gängeln, motivieren, belehren und drillen die meisten guten Kampfkunstlehrer ihre Schüler in Bezug auf die Basics. Es ist der Teil ihrer Ausbildung, der niemals aufhört. In den Kampfkünsten sind sie der elementare Bestandteil und ihr Stellenwert liegt ähnlich hoch wie der Erwerb des Lesens, Schreibens und der Grundrechenarten. Allerdings muss ich bekennen, dass ich meine schulischen Basics nicht halb so hingebungsvoll trainiert habe wie die Grundelemente in den Kampfkünsten. Hierin liegt eine mögliche Lektion für den Westen. Wie ist es bei Ihnen? Üben Sie sich täglich im Erhalt Ihres Wissens und Ihrer Fitness? Mein Meister rät, sich hingebungsvoll den Basics zu widmen, und zwar bis ans Ende aller Tage. Dabei schule man sich nicht nur in den Grundfähigkeiten, sondern auch in den Tugenden Geduld, Beharrlichkeit und in mentaler Stärke.

Bevor wir loslegen, sollten wir eine grundlegende Begriffsklärung vornehmen. *Mentale Stärke* sind Überzeugungen und Denkprozesse, die dazu führen, dass wir uns Ziele setzen, uns Herausforderungen stellen, Misserfolge wegstecken, uns motivieren, uns weniger ablenken lassen und fokussiert sind. *Resilienz* meint die Widerstandskraft, also unsere Fähigkeit, Belastungen standzuhalten, uns von Rückschlägen schnell zu erholen, wieder aufzustehen und neuen (Lebens-)Mut zu schöpfen. *Innere Stärke* ist all das plus eine bestimmte innere Haltung als Fundament, die sich aus philosophischen Fragen speist, etwa: »Wer bin ich?«, »Wie/Wer will ich sein?« und »Warum stehe ich morgens auf?«. Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir zudem so manches Mal für gewisse Zeit eine ordentliche Portion *Mut* aufbringen.

Der Drache als Krafttier ist mit seiner Symbolik der Stärke und des Schutzes ein hilfreiches Bild auf unserem Weg zur Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung. Er schenkt uns Tatkraft und Energie und erfüllt uns mit Lebenskraft. Er kann unsere Fantasie beflügeln und uns helfen, Ängste zu überwinden und unseren Weg im Leben mutig und entschlossen zu gehen. Der Drache steht für Selbstverwirklichung und Selbstständigkeit, die durch eigene Kraft erlangt wurden. Er bündelt verschiedene Kräfte in sich. Nach diesen Kräften suchen wir in uns mit dem Ziel, unsere innere Stärke zu entwickeln und zu festigen.

Eine Möglichkeit, unserem persönlichen Drachen zu begegnen, ist es, den Weg der Kampfkünste zu beschreiten. Denn wer sich auf diese Weise mit ihm und seiner Kraft vereint, hat nicht nur im echten Kampf einen unschätzbaren Vorteil. Doch auch wer auf anderen Pfaden schreitet, wird fündig. In unserer modernen Welt, bei den täglichen Anforderungen des Lebens,

»Kämpfen wir nicht, haben wir auf jeden Fall verloren!« kämpfen wir ständig »um«, »für« oder »gegen« etwas. Und ganz gleich, ob wir gewinnen oder verlieren: »Kämpfen wir nicht, haben wir auf jeden Fall verloren!«¹

Der Weg entsteht beim Gehen, wie schon Konfuzius sagte. Wichtig ist vor allem der Wunsch, dem unsere ersten Schritte Ausdruck verleihen. Dann werden wir unserem persönlichen Drachen begegnen. Um welche Wünsche geht es dabei genau? Manchmal geht es darum, Stress entgegenzuwirken oder sich von ihm zu erholen. Manchmal geht es darum, Ängste und Sorgen zu überwinden und endlich durchzustarten. Manchmal geht es um das Aufarbeiten von Traumata aus der Vergangenheit. Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Was immer es für Sie ist: Indem Sie Ihren inneren Drachen finden und stärken, erhöhen Sie Ihre Widerstandskraft und nähren Ihren Mut und Ihre Entschlossenheit, die Dinge wirklich anzupacken und Ihre Ziele zu erreichen.

人不可貌相
海水不可斗量

Rén bùkě mào xiàng, hǎi shuǐ bùkě dòu liàng

**Beurteile eine Person nicht nach ihrem Äußeren. Oder: Beurteile
ein Buch nicht nach seinem Einband.**



1 VON DEM, DER AUSZOG, UM INNERE STÄRKE ZU FINDEN

Das Streben nach innerer Stärke ist eines der größten Themen unserer Zeit. Menschen sehnen sich nicht nur danach, erfolgreich, beliebt und leistungsfähig zu sein. Sie wünschen sich auch, in Ruhe, Vertrauen und Hoffnung zu leben. Innere Stärke verleiht uns dafür die Kraft, den Mut und die Ausdauer. Mit ihr begegnen wir Problemen, Hürden und Widrigkeiten optimistischer. Sie gibt uns Vertrauen in unsere Lösungs- und Handlungskompetenz. Mit ihr kontrollieren wir nicht nur unser Denken und Handeln, sondern auch unsere Emotionen. Mit innerer Stärke verbinden wir die Fähigkeit, Krisen, schwierige Situationen und Belastungsphasen zu bewältigen und bestenfalls sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Mit ihrer Unterstützung führen wir schlichtweg ein besseres Leben, sind erfolgreicher und glücklicher. Sie ist der Schlüssel zu einem zufriedenen Dasein.

Innere Stärke macht uns also dauerhaft stark, ruhig und frei – im Idealfall gelangen wir mit ihr zu einer heiteren Gelassenheit im Umgang mit der Welt, ohne deren Probleme zu banalisieren. Es ist dann weniger entscheidend, was das Leben

oder die Welt uns vor die Füße wirft; darauf haben wir ohnehin nur sehr bedingt Einfluss. Es geht vielmehr darum, wie wir darauf reagieren und wie wir damit umgehen.

Der Wunsch, innerlich stark zu sein, wird umso größer, je größer die Anforderungen an uns, an unsere Leistungsfähigkeit, unsere Widerstandskraft und unsere Flexibilität werden. Und diese Anforderungen sind definitiv gestiegen. Unsere Lebenswelt wird immer schneller, anstrengender und komplizierter – im Großen wie im Kleinen. Vermutlich kennen Sie den Begriff »VUCA-Welt« schon. Er hat seinen Ursprung beim amerikanischen Militär und bezeichnete den Umgang mit einer modernen Umgebung. Heute wird er von Unternehmen und Hochschulen im Zusammenhang mit Globalisierung und Digitalisierung verwendet und steht für eine Geschäftswelt, in der selbst sehr erfolgreiche Unternehmen einer unsicheren und unvorhersehbaren Zukunft entgegenblicken. VUCA ist ein Akronym und steht für *volatility*, *uncertainty*, *complexity* und *ambiguity*. Zu Deutsch beschreibt es im weitesten Sinne den Zustand des Schwankens, der Unsicherheit, der Komplexität und der Vielschichtigkeit – die unverkennbaren Merkmale unseres schnelllebigen Zeitalters. VUCA ist aber auch unsere kleine Welt, ganz privat und tief in uns. Alle, die den stetigen Wandel für sich meistern möchten, brauchen innere Stärke. Sie brauchen eine innere Haltung, die sie trägt, aus der heraus sie kontinuierlich mit allem umgehen können, was auf sie zukommt.

Viele suchen bereits nach Unterstützung und Hilfestellungen, nach »mentaler Selbstoptimierung«: Die einen klettern in Wochenendkursen seilgesichert auf Bäume und hoffen, dass sich die Stärke, die sie dafür in sich wecken müssen, in ihren Alltag überträgt. Andere essen das Pulver der zähen Maca-Wurzel aus den unwirtlichen Höhen der peruanischen Anden im

Joghurt, weil sie hoffen, dass sie die Widerstandskraft dieser Pflanze in sich hineinlöffeln können. Wieder andere sind auf der Suche in ganz unterschiedlichen Bereichen: NLP, Meditation, Yoga, Pilates, Psychoanalyse et cetera. Die Ansätze und die Ergebnisse sind unterschiedlich, doch letztlich suchen wir alle nach ein und demselben: nach innerer Stärke.

Ich kam auf meiner Suche nach dem Ursprung der inneren Stärke immer wieder auf die fernöstlichen Kulturen zurück. Dort finden sich meiner Meinung nach die Meister der inneren Stärke: die Shaolin. Die Leistungen und Fähigkeiten dieser Mönche stellen einen Außenstehenden unweigerlich vor die Frage, ob sie womöglich über übermenschliche Kräfte verfügen könnten. Denn sie scheinen weder Schmerzen noch Angst oder körperliche Grenzen zu kennen. Sie stürzen sich mit der Kehle voraus in Speere, zerstören mit bloßen Händen Flusssteine, schleppen Autos mit ihren Hoden ab, machen einen Handstand auf nur einem Finger, schlagen Salti, bei denen sie absichtlich (!) auf dem Rücken oder dem Hinterkopf landen, laufen jeden Tag zum Aufwärmen einen halben Marathon und vieles mehr. Zugegeben, das wirkt ziemlich übermenschlich. Doch sie sind durch und durch Menschen. Aber sie sind in der Lage, die *Gesetzmäßigkeiten des Dao* anzuwenden.

Wir haben die Shaolin in der Regel als körperlich starke, muskulöse Kämpfer vor Augen, die unentwegt Kampftechniken trainieren. Ihr wahres Geheimnis liegt jedoch nicht in ihrer körperlichen Kraft und auch nicht in den großartigen Kampftechniken des Kung-Fu. Unbesiegbar werden sie erst durch ihr Bewusstsein und ihr Denken: durch ihre mentale Stärke. Sie sind in der Lage, Energie bewusst zu steuern und sie da einzusetzen, wo sie gebraucht wird.

Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Die Shaolin-Mönche setzen dabei auf Ganzheitlichkeit. Das bedeutet, sie verstehen den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz geht von innen nach außen: Wer im Außen eine Veränderung wünscht, sollte in seinem Inneren beginnen. Dafür nutzt man im chinesischen Kung-Fu häufig Bilder, deren Assoziationen dabei helfen können, eine entsprechende innere Haltung einzunehmen. Eines dieser Bilder beschreibt die innere Stärke als die Kraft des Drachen. Die innere Stärke, die man durch die Visualisierung des Drachen aufbaut, ist nach dem Glauben der Shaolin der Quell von Widerstandsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Belastbarkeit und Erfolg. Den Drachen vor Augen, verbinden sich die Mönche mit seiner enormen Kraft. So wirken sein Mut, seine Hartnäckigkeit und

Die Kraft des Drachen steckt in jedem von uns, wir müssen sie nur wecken!

seine Intelligenz in ihnen. Ich bin ebenfalls davon überzeugt: Die Kraft des Drachen steckt in jedem von uns, wir müssen sie nur wecken!

Es ist ein Prozess, unseren inneren Drachen zu erwecken. Ich möchte Ihnen dazu ein Konzept der westlichen Philosophie anbieten: die Dialektik. Sie betrachtet These und Antithese, also das Aufzeigen von Problemen und Widersprüchen zwischen unterschiedlichen Denkansätzen, und führt in diesem Prozess zur Synthese, also zu einer Lösung oder zumindest zu einem neuen Verständnis. Meine These ist, dass wir aus der jahrtausendealten Shaolin-Kultur in Bezug auf innere Stärke die besten Lektionen ziehen können. Ich finde es ebenso spannend wie erhellend, die Unterschiede zur sogenannten westlichen Kultur zu diskutieren und sich aus beiden Welten das Beste zu holen.

Ich habe einst meinen Meister gefragt, worin er die größten Unterschiede zum Westen sieht. Er sagte: »Der Westen glaubt in festen Kategorien. Er glaubt an Gut und Böse. Er glaubt an Beständigkeit, an Konstanten. Wirtschaftliches Wachstum bestimmt alle Bereiche eures Menschseins und alle Bereiche eurer Kultur, aber allem voran steht eure feste Verbundenheit mit eurem Ego, dem Ich. Bei uns steht das Wir im Vordergrund. Wir glauben, dass alles miteinander verwoben ist. Wir glauben an die Notwendigkeit von der Harmonie zwischen 人 (*ren*) Mensch, 地 (*di*) Erde, 天 (*tian*) Himmel und 道 (*dao*) Weg. Bei uns ist alles eins – Dao, das All-Eine.«

Die Deutung der Weltordnung

Der Prozess zur inneren Stärke ist genau das: ein Weg mit dem Ziel der Harmonie. Mehr noch: Gut ausgeprägt oder trainiert, verhilft innere Stärke nicht nur zur Harmonie, sie führt sogar zu einer weiteren Stärkung. Mit innerer Stärke gehen wir aus Krisen und schwierigen Zeiten in der Regel gestärkt hervor, und seien es noch so verheerende Schicksalsschläge, schlimme Verluste, schreckliche Lebensereignisse. Dinge, von denen wir im ersten Moment vermuten, dass wir uns nie wieder von ihnen erholen. Alles kann uns stärken, wenn wir über eine gewisse Form der inneren Stärke verfügen. Krisen und schwierige Zeiten möchte niemand erleben, aber wir werden sie nicht vermeiden können. So ist das Leben. Die Krisen kommen – und zwar oft ohne Ankündigung. Wenn wir alles Schwierige vermeiden wollten, müssten wir uns im Keller einsperren, doch das wäre auch nicht gerade ein leichtes, unbeschwertes Leben. Abgesehen davon, dass wir selbst dort nicht vor dem Leben und seinen Herausforderungen sicher wären. Ich sage nur: Wasserrohrbruch.

道 **Dao** wird übersetzt als »Weg« oder »Pfad«, manchmal auch als das »All-Eine« oder »kosmische Komplexität«. Allerdings sagt Laozi: »Das Dao, das sich beschreiben lässt, ist nicht das Dao.«² Moderne Sinologen haben sich deshalb entschieden, Dao als stehenden Begriff unübersetzt zu lassen. Ich versuche, das Dao als allumfassendes Prinzip zu verstehen, als Wirkprinzip des Seins und Vergehens, der Wandlung und des Fließens.

Das *Dao De Jing* beginnt mit der philosophischen Deutung der Weltentstehung. Es spielt mit den Zahlen 1, 2, 3 und 10.000: Nach Laozi ist Dao die Einheit, welche die Zwei hervorbringt (Yin Yang) und als Drei zusammen schließlich die zehntausend Dinge formt (gemeint sind alle Dinge, das Universum). Das All-Eine, das Dao, wird zusammen mit Yin Yang zur Drei, zu Qi, zu Energie – und dann macht es *Peng!* und es entstehen die zehntausend Dinge, eine Metapher für alles auf der Welt. Erinnern Sie das nicht stark an die Schöpfungsgeschichte, den Urknall, die Entstehung des Universums? Mich schon.

Das Prinzip der Dualität

Schwierigkeiten und Herausforderungen kommen ohne Einladung. So sehen es auch die Shaolin. Nach dem Yin Yang, dem Prinzip der Dualität, entsteht das eine aus dem anderen. Wie schon an anderer Stelle angedeutet: Wenn es etwas gibt, das die Chinesen im Allgemeinen und meinen Meister im Besonderen über uns Deutsche zum Lächeln bringt, dann ist es unsere Neigung, die Welt in Schwarz und Weiß, Gut und Böse, Richtig und Falsch zu teilen. In China tendiert man dazu, mit so finalen, absoluten Aussagen zurückhaltend zu sein. Deswegen schmunzelt man dort auch, wenn wir von »Yin *und* Yang« sprechen, also wieder eine Unterteilung schaffen. In China sagt

man »Yin Yang«, weil beides eins ist. Und man schmunzelt noch ein wenig mehr bei Interpretationen wie: Schwarz und Weiß, männlich und weiblich, schön und hässlich, weil jeweils ein Attribut im anderen existiert. Es sind eben nicht (!) nur Gegensätze, sondern Gegensatzpaare, die miteinander in Wechselwirkung treten.

In jedem Schriftzeichen für 陰陽 **Yin Yang** ist ein Hügel enthalten. Einmal ist es ein Hügel im Schatten, einmal ein Hügel in der Sonne. Wir können uns auch ein und denselben Hügel vorstellen: Dann hat er eine Seite, die eher hell ist, und eine Seite, die eher dunkel ist. Sie sind aber nicht unabhängig voneinander vorstellbar, sondern gehen ineinander über. Die wechselseitige Beziehung zwischen diesen Gegensatzpaaren kann man an konkreten Beispielen vielleicht besser verstehen:

- Zum Atmen gehört das aktive Ausatmen, das irgendwann ins Einatmen übergeht und umgekehrt. Der tiefe und lange Atemprozess nährt ein gesundes und langes Leben.
- In einer Welt der Ordnung gibt es auch immer ein wenig Chaos. Irgendwann kippt dann die Welt ins Chaos, behält aber immer noch ein wenig Ordnung bei und so weiter.
- Leben entsteht durch die Verbindung von Männlichem und Weiblichem, Erzeugendem und Empfangendem, Aktivem und Passivem.

Das Yin-Yang-Symbol zeigt den schwarzen Bereich (Yin) und den weißen (Yang) ineinander übergehend, einander umfließend, in einem Kreis, wobei es in jedem Bereich noch einen Punkt des Gegensatzes gibt. Yin steht für Dunkelheit, Ruhe

