DR. THOMAS SPÄTH | SHI YAN BAO

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.

Inhalt

Vorwort 5

Was Menschen wirklich stark macht

Das Geheimnis der Shaolin-Mönche 8
Veränderung ermöglichen 13
Achtsamkeit lernen 22
Die Kunst des Loslassens 27

Erkenne dich selbst

In den Spiegel schauen 35
Unseren Gegner in uns selbst finden 36
Der Gier entsagen, bescheiden werden 40

Du bist, was du denkst

Kontrolle über das Denken 47
Wie Gedanken entstehen 48
Das Denken wahrnehmen 52
Sich von Gedanken befreien 56

Prüfe deine Gefühle

Kontrolle über die Gefühle 63
Gefühle nicht nur erdulden 64
Positive Gefühle erzeugen 69
Das höchste der Gefühle: Mitgefühl 74

Selbstbewusstsein gewinnen

Sich über sich selbst bewusst sein 81
Alles liegt in uns selbst 82

Furchtlos und entschlossen handeln 87
Weniger erwarten, weniger enttäuscht werden 92

Den Körper kräftigen

Körper und Geist sind eins 97
Über den Körper auf den Geist wirken 98
Nahrung für Körper und Geist..... 106
Die Atmung nutzen 110

Unser Umgang mit anderen

Achtsam und freundlich miteinander leben..... 115
Konflikte friedlich austragen 116
Flexibel und beharrlich zugleich sein 120

Alles zu seiner Zeit

Der west-östliche Gegensatz 127
Sich in Gelassenheit üben 128
Den richtigen Augenblick erkennen 132
Den Fokus auf das Wesentliche richten..... 136

Wie aus Krisen Chancen werden

Ganz im Hier und Jetzt leben 143
Was uns vom Augenblick entfernt 144
Annehmen, was nicht zu ändern ist 150
Der beste Ratgeber für das Leben 154

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen..... 156
Register 158
Impressum 160

1 Was Menschen wirklich 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. Ihr Erfolgsrezept lässt sich auch auf unseren Kulturkreis übertragen, damit auch wir widerstandsfähig und stark die Krisen des Alltags und des Lebens meistern können.

少林寺

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.

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.

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 Jugend-Gangs 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.

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. 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.

Auch bei Shaolin-Mönchen zeigt sich, dass diese beiden 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.

Achtsamkeit 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, vor allem im Hinblick auf die zwischenmenschlichen Bereiche. 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 der gegenüberliegenden Seite) 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. 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

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 Selbstkenntnis begleitet.

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 andern 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 wohl gesinnt 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 23) 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.

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.

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. Seine Arbeitsgebiete sind: Motivations-, Energie und Bewusstseinstraining.

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, was jeder einzelne tun kann, um gelassener durch kleinere und größere Krisen zu gehen und seine Lebensträume zu realisieren.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-0378-9
9 783833 803789
PEFC
PEFC/04-31-0946
€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]
www.gu.de

GU