

Bernhard Moestl



# Shaolin

Du musst nicht kämpfen,  
um zu siegen

*Mit der Kraft des Denkens  
zu Ruhe, Klarheit und  
innerer Stärke*

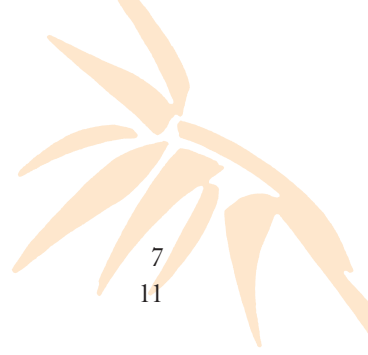
Knaur Taschenbuch Verlag

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



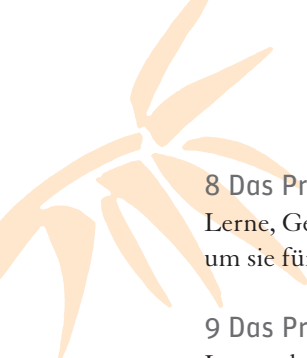
Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2010  
Knaur Taschenbuch  
Copyright © 2008 bei Knaur Verlag.  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-78398-6

2 4 5 3 1



## *Inhalt*

Vorwort	7
Einleitung	11
<b>TEIL 1: LERNE ZU STEHEN</b>	<b>14</b>
1 Das Prinzip der Gegenwart Lerne, im Hier und Jetzt zu leben, und werde dir der Vergänglichkeit bewusst	19
2 Das Prinzip der Achtsamkeit Lerne, dass aus der Achtsamkeit die Einsicht in andere und in dich selbst kommt	35
3 Das Prinzip der Entschlossenheit Lerne, Dinge ganz zu tun oder ganz zu lassen	53
4 Das Prinzip des Nicht-besitzen-Wollens Lerne, dass Begierde dich berechenbar, verletzbar und erpressbar macht	71
<b>TEIL 2: LERNE, STARK ZU SEIN</b>	<b>84</b>
5 Das Prinzip der Gelassenheit Lerne, dich nie zu einer Handlung hinreißen zu lassen	89
6 Das Prinzip der Langsamkeit Lerne, Eile mit Langsamkeit zu besiegen	107
7 Das Prinzip der Nachahmung Lerne, dass du durch Nachahmung andere besser einschätzen kannst	123



<b>8 Das Prinzip der Gelegenheit</b>	
Lerne, Gelegenheiten zu schaffen, auf sie zu warten, um sie für dich, aber gegen deinen Gegner zu verwenden	141
<b>9 Das Prinzip des Nachgebens</b>	
Lerne, dass Nachgeben Verteidigung und gleichzeitig Angriff ist, den der Gegner gegen sich selbst führt	159
<b>TEIL 3: LERNE ZU SIEGEN</b>	<b>174</b>
<b>10 Das Prinzip der Überlegenheit</b>	
Lerne, dass wahre Überlegenheit die Kunst ist, kampflos zu siegen	179
<b>11 Das Prinzip des Sich-lösen-Könnens</b>	
Lerne, dich von übernommenen Meinungen zu lösen und deine eigenen stets aufs Neue zu prüfen	195
<b>12 Das Prinzip des Sich-selbst-Erkennens</b>	
Lerne, dass alles, was du bist und was du wirst, nur in dir selbst liegt	213
<b>13 Das Prinzip der Gemeinsamkeit</b>	
Lerne, dass Führungsstärke nicht Macht über andere bedeutet, sondern die Chance, gemeinsam ein Ziel zu erreichen	227
Epilog	258
Shaolin schöpft aus vielen Quellen	259
Literaturverzeichnis	267
Danksagung	268
Register	269

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

Im Herzen Chinas, unweit der Provinzhauptstadt Zheng Zhou, liegt das Dorf Shaolin. Ein kleiner Ort, der es an Bekanntheit mit den ganz großen Städten dieser Welt ohne Zweifel aufnehmen kann.

Denn seit der indische Mönch Bodhidharma hier vor mehr als 1500 Jahren ein buddhistisches Kloster gegründet hat, ranken sich Mythen um diesen Tempel und seine Bewohner. Man kennt sie als die unbesiegbaren Meister des waffenlosen Nahkampfes, und mancher meint sogar, die Mönche hätten übermenschliche Fähigkeiten. Denn fast fünfzehn Jahrhunderte entwickelten und perfektionierten die Mönche die Kunst des Shaolin Kung-Fu.

Wenn Sie nun aber glauben, die Lehre von Shaolin sei vorwiegend eine Lehre vom Kampf, dann irren Sie sich. Wer das Kloster als Meister verlässt, hat diese Idee schon lange hinter sich gelassen. Er hat gelernt, seinen Körper zu fühlen, zu achten und zu nutzen.

Er hat verinnerlicht, dass es das Denken ist, das dem Körper die Energie gibt oder sie ihm aber verwehrt. Und er hat gelernt, dass er mit diesem Denken sich selbst und seine Umgebung kontrollieren kann und dass nur dieses Denken ihn unbesiegbar macht. Denn schon der kleinste Ärger kostet unnötig Energie, die man woanders viel gewinnbringender einsetzen kann.

Bernhard Moestl hat es sich mit diesem Buch zur Aufgabe gemacht, diese Denkweise der Shaolin-Mönche auch Ihnen verständlich zu machen. Er erklärt anhand von 13 Lebens-

prinzipien, wie Sie letztendlich den Kampf vermeiden und trotzdem siegen können. Und wie Sie es schaffen, mit der Hektik, dem Stress und den gestellten Anforderungen im Beruf und auch privat besser umzugehen. Ihr Leben wird voller Energie und Kraft sein.

Sie müssen dabei weder Mönch sein, noch in einem Kloster leben, um diese Prinzipien erfolgreich anwenden zu können. Diese einfachen Regeln können Sie überall, egal wo Sie sind, umsetzen. Sie müssen nur bereit sein, sich mit sich selbst, Ihren Fähigkeiten und dem eigenen Denken auseinanderzusetzen und dies, wo nötig, auch zu verändern.

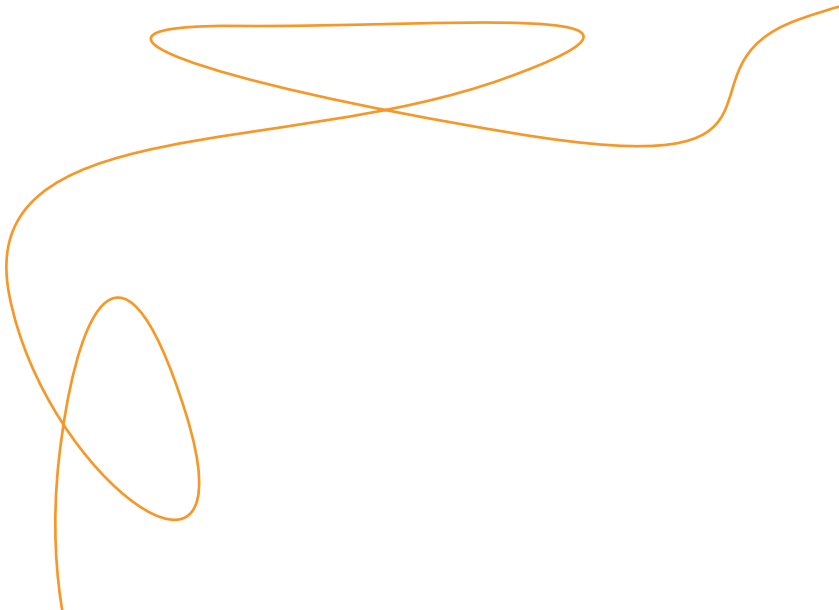
Die Änderung der Gedanken erfolgt nicht schlagartig. Jede Veränderung braucht ihre Zeit. Erwarten Sie keine Wunder von sich selbst, geben Sie aber auch nicht gleich auf.

Folgen Sie den Mönchen des Shaolin, und finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu Ruhe, Klarheit und innerer Stärke.

Ihr Gerhard Conzelmann  
Präsident International Shaolin Institute e. V.



*Wenn du die Absicht hast,  
dich zu erneuern,  
tu es jeden Tag.  
(Konfuzius)*





# Einleitung

*»Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht kommt, sondern darauf zu bauen, dass wir bereit sind, ihn zu empfangen; nicht auf die Möglichkeit, dass er nicht angreift, sondern auf die Tatsache, dass wir unsere Stellung uneinnehmbar gemacht haben.« (Sunzi, Die Kunst des Krieges)*

## *Wie dieses Buch funktioniert und Sie daraus den größten Nutzen ziehen*

Zuallererst einmal: herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Schön auch, dass Sie sich verändern möchten. Ich weiß ja nicht, wie das bei Ihnen ist, aber für mich verbirgt sich seit jeher hinter dem Namen Shaolin ein Traum. Seit über 1500 Jahren ist dieses Kloster untrennbar verbunden mit der Kunst des waffenlosen Nahkampfes, mit dem Mythos der Unbesiegbarkeit.

Als Kind war es ebendiese legendäre Kampfkunst, die ich unbedingt beherrschen wollte. Einfach zu wissen, dass man vor niemandem mehr Angst haben muss. Später war es dann das erstaunliche Wissen dieser Menschen, das mich in ihren Bann gezogen hat. Manche Aussprüche der alten Meister haben mich seither durch mein Leben begleitet. In vielen Gesprächen mit den Mönchen habe ich schließlich verstanden, dass man lernen muss, so gut zu kämpfen, dass

man irgendwann nicht mehr zu kämpfen braucht. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich dem größten Gegner zu stellen: sich selbst.

### Veränderung braucht Zeit

Dieses Buch ist in dreizehn eigenständige Kapitel unterteilt. Jedes ist in sich abgeschlossen und kann als Einheit einzeln durchgearbeitet werden. Da die Themen aufeinander aufbauen, sollten Sie aber möglichst die Reihenfolge einhalten. Trotz allem möchten die »Shaolin-Prinzipien« kein Lese-, sondern ein Arbeitsbuch sein. Wie man nicht von einem Tag auf den anderen Kung-Fu lernen kann, ist es auch nicht möglich, sich innerhalb weniger Tage wirklich zu verändern. Die dreizehn Prinzipien müssen Ihnen in Fleisch und Blut übergehen wie einem Kämpfer seine Technik.

Wenn Sie etwas nicht verstehen, gehen Sie nicht einfach darüber hinweg, sondern lesen Sie es noch mal.

Damit Sie aus dem Buch den maximalen Nutzen ziehen können, brauchen Sie außerdem noch ein leeres Notizbuch. Kaufen Sie bitte ein besonders schönes, vielleicht mit einem dekorativen Einband, und schreiben Sie groß Ihren Namen darauf.

Dieses Heft wird Ihr ganz persönlicher Begleiter sein und am Ende sehr viel von Ihnen wissen. Es sind Ihre Notizen und sollten es auch bleiben. Innerhalb des Textes und am Ende jedes Kapitels finden Sie immer wieder Übungen und Fragen. Die Antworten darauf schreiben Sie bitte in Ihr Heft. Tun Sie das am besten nicht irgendwann, sondern genau an jenen Stellen, wo ich Sie dazu auffordere. Oft brauchen wir die Ergebnisse im weiteren Verlauf. Ganz wichtig ist, dass Sie bei der Beantwortung der

Fragen wirklich ehrlich sind. Schreiben Sie die Dinge so auf, wie sie wirklich sind. Niemand außer Ihnen wird Ihre Antworten erfahren.

Der türkische General Mustafa Kemal Atatürk hat einmal gesagt: »Bei der Beurteilung einer Lage und bei der Erwägung von Maßnahmen darf man auch nicht einen Augenblick darauf verzichten, die Wahrheit zu sehen, selbst wenn sie bitter ist.« Wenn Sie das Buch später wieder einmal durcharbeiten, werden Sie sehen, dass sich Ihre Antworten ändern. Was Sie hier nicht finden, sind Auflösungen der Art »Wenn Sie die Frage so beantwortet haben, sollten Sie dieses und jenes tun«. Auch ich werde Ihre Antworten nicht beurteilen. Sie dürfen von diesem Buch viele Einsichten auch über Ihr eigenes Verhalten erwarten, aber keine Regeln. Die Veränderungen müssen von Ihnen selbst kommen. Das Mentalprogramm auf der beiliegenden CD zeigt Ihnen Wege, um mit der Kraft der Gedanken Angst, Zorn und andere Emotionen in innere Stärke und Lebensfreude zu verwandeln.

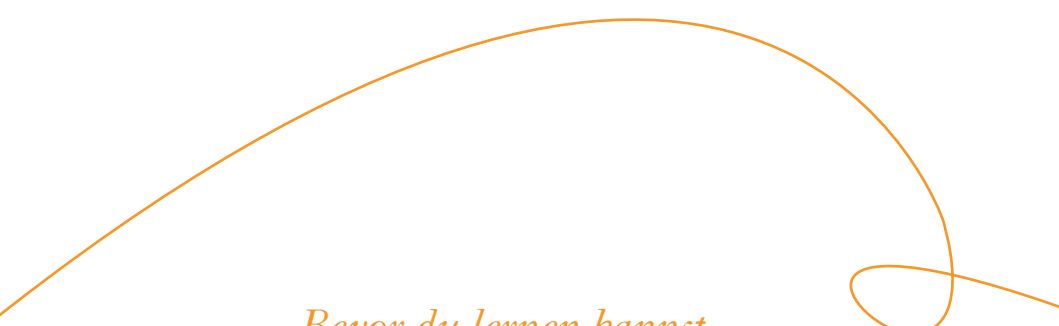
*»Die große Herausforderung des Lebens«, hat Paul Gauguin einmal gesagt, »liegt letztlich darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals hättest träumen lassen.«*

Verstehen Sie dieses Buch als eine Reise zu Ihrem Selbst, Ihren Freunden und Feinden, Ihren Möglichkeiten, Ihren Grenzen und weit darüber hinaus. Gerne möchte ich Sie genau dorthin begleiten.  
Lassen Sie uns gehen.

TEIL I

# Lerne zu stehen





*Bevor du lernen kannst,  
andere zu besiegen,  
musst du erst einmal lernen,  
gut zu stehen.*

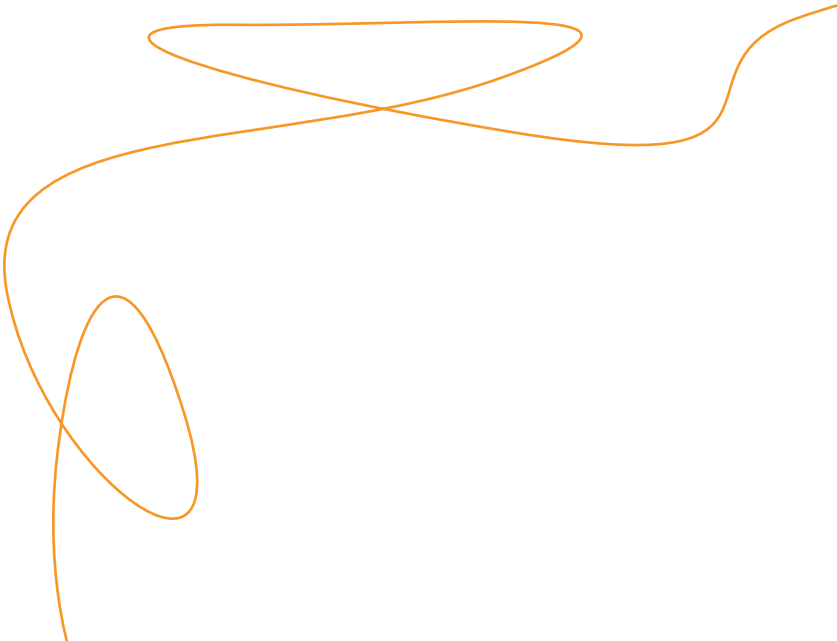
*(aus China)*





*Warte niemals,  
bis du Zeit hast.*

*(aus China)*





# 1. Das Prinzip der Gegenwart

*Laufe nicht der Vergangenheit nach,  
und verliere dich nicht in der Zukunft.  
Die Vergangenheit ist nicht mehr.  
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.  
Das Leben ist hier und jetzt. (Buddha)*

*Lerne, im Hier und Jetzt zu leben,  
und werde dir der Vergänglichkeit bewusst*

»Wenn ich endlich in Rente bin, werde ich das alles nachholen. Sind ja nur noch zwölf Jahre. Bis dahin muss ich das halt noch durchhalten.« Kommt Ihnen dieser Satz nicht irgendwie bekannt vor? Die Idee, dass das Leben in diesem Augenblick zwar noch nicht optimal ist, aber in absehbarer Zeit doch noch besser werden wird? Sie leben unter der Woche für das Wochenende und am Wochenende in der Angst vor der Arbeitswoche? Und in all den Wochen des Jahres für den Urlaub oder gar für die Rente, in der Sie dann endlich alles nachholen wollen, was Sie bis dahin zu versäumen glauben?

Mal ganz ehrlich: Wie oft haben Sie Dinge, die Sie unbedingt tun wollten, auf später verschoben? Aus Rücksicht auf andere, weil der Moment unpassend gewesen wäre oder weil ... ja, warum eigentlich? Und wie oft haben Sie das, das Ihnen einst so wichtig schien, dann später auch wirklich getan? »Selten«, höre ich Sie da sagen. »In Wirklichkeit viel zu

selten.« Und wie oft haben Sie zu sich selbst gesagt: »Schön ist es da, wo ich jetzt gerade bin; gut, dass ich genau das tue, was ich gerade tue; schön, dass es dieses mein Leben gibt. Egal was gestern gewesen ist, egal was der nächste Tag, die nächste Stunde, die nächste Minute vielleicht bringen wird, es ist einfach gut, dass es genau diesen Moment gibt. Dass ich ihn erleben darf.« Höre ich Sie gerade wieder »selten« sagen? »In Wirklichkeit viel zu selten«?

### Das Leben steckt im Augenblick

Hier beginnt nun das Shaolin-Prinzip der Gegenwart. Es fängt hier und jetzt an, in genau dieser Sekunde, an genau dem Ort, an dem Sie sich jetzt gerade befinden.

Das Shaolin-Prinzip lehrt uns, den Augenblick anzunehmen. Alles, was mit ihm zusammenhängt, zu akzeptieren. Anzunehmen, was ihn hat entstehen lassen, anzunehmen, was aus ihm entstehen wird. Den Moment zu akzeptieren, ohne ihn zu beurteilen. Ihn nicht mit der Vergangenheit und auch nicht mit der Zukunft zu vergleichen. Nach dem Shaolin-Prinzip leben bedeutet, in diesem Augenblick zu leben, diesen speziellen Moment als einen wunderbaren, kostbaren, vergänglichen Teil des Lebens zu betrachten.

In einer der wichtigsten Schriften des Judentums, dem Talmud, heißt es: »Auch eine gelebte Stunde ist Leben.« Was fraglos richtig ist. Die Mönche des Shaolin-Klosters gehen hier aber noch einen Schritt weiter. »Nicht nur jede gelebte Stunde, jeder gelebte Augenblick ist Leben«, heißt es dort. Leben im Hier und Jetzt bedeutet, den Moment einzufangen, ihn dankbar anzunehmen, um ihn sofort darauf wieder herzugeben. Sich darüber klar zu werden, dass kein

einzigster Moment unseres Lebens, ob wir ihn schätzen oder achtlos vorüberziehen lassen, jemals wiederkommen wird.

*Leben im Hier und Jetzt bedeutet, sich des Augenblicks und dessen Vergänglichkeit bewusst zu werden.*

Es bedeutet, zu verstehen, dass wir jedem Augenblick, ob er uns gerade glücklich macht oder traurig, zufrieden oder begierig, fröhlich oder zornig, jene Achtung zukommen lassen müssen, die ihm gebührt: die Achtung als ein Teil unseres Lebens.

## Der Weise und der Tiger

Jeder Novize des Klosters kennt die Geschichte eines weisen Mannes, der eines Tages auf einem Hochplateau spazieren geht. Plötzlich hört er in einiger Entfernung hinter sich einen fauchenden Tiger, der offensichtlich auf ihn zukommt. Um dem Tier zu entkommen, läuft er, so schnell er kann, rennt aber geradewegs auf einen Abgrund zu. Der Tiger kommt immer näher. In seiner Not drückt sich der Mann an den äußersten Rand und kommt dabei ins Rutschen. Im letzten Moment kann er sich noch an einer Wurzel festhalten. Doch über ihm der Tiger, unter ihm der Abgrund, es gibt kein Entkommen. Alle Fluchtwege sind versperrt. Da erblickt der Mann direkt vor seinen Augen eine wilde Erdbeere. Er pflückt sie, nimmt sie in den Mund und murmelt: »Wie köstlich, diese Erdbeere!« Das nenne ich im Augenblick leben! Auf den ersten Blick erscheint den meisten von uns das Verhalten des Mannes wohl befremdlich. Hat er in dieser Situation nichts Besseres zu tun,

als über köstliche Erdbeeren nachzudenken? Sollte er sich nicht besser überlegen, welchen Lauf sein Schicksal in den nächsten Augenblicken nehmen wird? Sollte er das wirklich überlegen? Was würde es an diesem Moment ändern? Selbst wenn der Mann im nächsten Moment vom Tiger verschlungen wird oder in den Abgrund stürzt, warum soll er sein Leben nicht bis zum letzten Augenblick genießen? Warum sich nicht noch über die Erdbeere freuen?

*Wenn wir den Moment annehmen wollen, ohne ihn zu beurteilen, dann dürfen wir ihn auch nicht verurteilen.*

Kein Moment ist gut oder schlecht, er ist einfach. Denn auch wenn die Lage des Mannes nicht die beste zu sein scheint, kann aus jedem Augenblick ein anderer entstehen, der nichts mit unserer Erwartung zu tun hat. Weil wir den Ausgang der Geschichte nicht kennen, dürfen wir ihn selbst erzählen: Der Tiger verliert das Interesse an dem Mann und zieht ab. Wäre doch eine Variante, oder? Natürlich genauso eine wie die Möglichkeit, dass der Tiger den Mann verschlingt, aber eben eine Variante.

Nicht aber hätte dann die Erdbeere dem Mann das Leben gerettet und auch nicht sein Interesse an ihr. Nichts hat ihm das Leben gerettet. Der darauffolgende Moment hat nur unsere Erwartungen nicht erfüllt. Selbst wenn er sie aber erfüllt hätte wie in der anderen Variante, hätte ihn das deshalb besser oder schlechter gemacht? Kaum. Er war einfach da. Und der weise Mann hat ihn akzeptiert, wie er war.

## *EIN AUSFLUG INS HIER UND JETZT*

Beim Lesen sind wieder viele Momente vergangen, ohne dass es Ihnen wohl aufgefallen wäre. Zeit also, sich den Moment bewusst zu machen, ihn im Wortsinn zu erleben. Sind Sie bereit dazu? Gut. Jetzt lesen Sie bitte zuerst den folgenden Absatz zu Ende und legen dann das Buch beiseite, um den Augenblick zu erleben. Nein, nicht irgendwann, wenn dazu Zeit sein wird. Hier und jetzt.

Wenn wir den Moment bewusst erleben wollen, müssen wir ihn definieren. Wir könnten das mit dem Zeitabschnitt einer Sekunde tun, aber sie definiert nur Zeit, jedoch nicht Leben.

Wie wäre es mit einem Atemzug? Unterbrechen Sie bitte kurz, und achten Sie auf Ihren Atem. Das ist am Anfang gar nicht so einfach. Nehmen Sie Ihre Hand zu Hilfe, und legen Sie sie auf den Bauch.

- Atmen Sie ganz bewusst, fühlen Sie, wie sich Ihre Lunge, die Brust, der Bauch und Ihr Unterleib mit Sauerstoff füllen.
- Verharren Sie kurz, und lassen Sie den Atem wieder entweichen.
- Spüren Sie das Heben und Senken Ihrer Hand? Den Rhythmus Ihres Lebens?
- Nehmen Sie jetzt die Hand weg und fühlen in sich hinein. Ist der Atem noch da? Fühlen Sie die Quelle Ihres Lebens? Falls nicht, nehmen Sie nochmals die Hand zu Hilfe. Spüren Sie es?

Lassen Sie uns jetzt die Zeit zwischen zwei Atemzügen als diesen einen Augenblick definieren, den wir wahrnehmen wollen. Immer und immer wieder. Fühlen Sie Ihren Atem. Fühlen Sie die Momente, fühlen Sie, wie sie kommen und wie sie wieder gehen. Spüren Sie Ihr Leben? Das Hier und Jetzt? Bevor Sie weiterlesen, schenken Sie sich zwanzig Momente Aufmerksamkeit.

Zwanzig Augenblicke Ihres Lebens haben Sie jetzt bewusst erlebt, sie kommen und gehen gefühlt. Aber, haben Sie wirklich nur das Hier und Jetzt erlebt? Waren Ihre Gedanken bei Ihrem Atem und Ihrem Gefühl für den vorbeiziehenden Moment? Waren sie dort, wo Sie selbst auch waren? Oder haben Sie so ganz nebenbei daran gedacht, was eigentlich noch alles zu erledigen wäre, was Sie am Abend essen werden und dass Sie einer Freundin schon lange einen Anruf schuldig sind?

*Im Augenblick zu leben bedeutet, sich ganz auf diesen zu konzentrieren. Alles aus ihm herauszuholen, aber auch, ihm alles zu geben.*

So trat einmal ein Schüler aus dem Shaolin-Kloster an seinen Lehrer heran und fragte: »Meister, wie übst du, im Augenblick zu leben, in deinem täglichen Leben?«

Der Meister antwortete: »Wenn ich hungrig bin, esse ich. Wenn ich satt bin, spüle ich meine Essschale. Wenn ich müde bin, schlafe ich.«

Der Schüler erwiderte: »Das tut jeder. Übt also jeder, im Augenblick zu leben, wie du?«

Der Meister erklärte: »Nein, nicht in gleicher Weise.«

Der Schüler fragte: »Warum nicht in gleicher Weise?«

Der Meister lächelte: »Wenn andere essen, wagen sie nicht, zu essen. Ihr Denken ist angefüllt mit unendlich vielen Überlegungen. Darum sage ich: nicht in gleicher Weise.«

Wie war es gerade bei Ihnen? Haben Sie Ihre zwanzig Augenblicke erlebt wie jeder oder in der Weise des Meisters? Haben Sie sie erlebt oder verschwendet, weil Sie überall anders waren als bei sich selbst?

Ein schönes Beispiel für Lebewesen, die nach dem Shaolin-Prinzip leben, sind Vögel. Wahrscheinlich leben alle Tiere nach diesem Prinzip, aber bei diesen können wir es am besten sehen. Vögel leben immer im Augenblick. Sie singen, weil der Frühling, der Sommer, der Herbst oder der Winter kommt. Weil es ihnen gut geht. Und weil sie im Moment leben. Und wenn sie singen, dann singen sie. Sie fressen dann nicht, füttern nicht und schlafen nicht. Das tun sie, wenn sie fressen, füttern oder schlafen. Vögel leben jeden einzelnen Moment. Und wenn man sie singen hört, fühlt man, dass sie wissen, was jeden Augenblick so unendlich kostbar macht: seine Einzigartigkeit.

### Jeder Moment ist einzigartig

Jeder einzelne Moment kommt, geht und kommt nie wieder. Es mögen ähnliche Momente kommen, bessere oder schlechtere, lustigere oder traurigere, aber dieser eine, der gerade vergangen ist, kommt nie mehr wieder. Wenn wir also über den Wert der Gegenwart nachdenken, müssen wir wissen, dass ihre unglaubliche Besonderheit darin liegt, dass sie alles einzigartig macht. Selbst wenn Sie die gleichen Worte in dem gleichen Buch noch einmal in der gleichen Art lesen, wie Sie es gerade getan haben, wird es nicht mehr dasselbe sein, weil die Zeit eine andere ist. Egal, was wir noch einmal tun, es wird vielleicht das Gleiche, aber nie wieder dasselbe sein.

So ist es denn auch nicht weiter verwunderlich, dass Menschen immer schon versucht haben, den unwiederbringlichen Augenblick festzuhalten. Eine Untersuchung, was Menschen, die aus einem brennenden Haus flüchten müssen,

alles mitnehmen, brachte ein auf den ersten Blick erstaunliches Ergebnis: Gleich nach den Dokumenten hatten die Menschen ihre Fotos in Sicherheit gebracht. Erst danach folgten die anderen privaten Sachen.

Worin, so fragt man sich, liegt der so große Wert einer Fotografie? In ihrer offensichtlichen Unwiederbringlichkeit. In der Tatsache, dass man zwar Gebrauchsgüter wieder beschaffen, ein Bild wieder malen, aber ein Foto, das immer eine Momentaufnahme darstellt, nie wieder genauso machen kann. Selbst zwei Aufnahmen, im Abstand einer halben Sekunde entstanden, zeigen nicht den gleichen Moment. Nichts dokumentiert die Vergänglichkeit des Augenblicks so stark wie ein Foto.

Und so scheint es schon immer das Ziel der westlichen Gesellschaft gewesen zu sein, glückliche Momente nicht zu vermehren, sondern sie in Träumen zu konservieren. Ob anfangs auf Zeichnungen und Malereien oder später auf Fotografien, immer war es die Erinnerung an diesen einen glücklichen Augenblick, der für die Ewigkeit festgehalten werden sollte. Doch das Shaolin-Prinzip der Gegenwart lehrt uns, dass wir den Moment mit nichts festhalten können. Es ist unsere Verantwortung, ihn zu leben.

*»Vielleicht«, hat der französische Philosoph Jean-Paul Sartre einmal gesagt, »gibt es bessere Zeiten. Aber diese ist die unsere.«*

Trotzdem hören und lesen wir, egal wann und egal von wem, immer nur von diesen »besseren Zeiten«. Vielleicht waren sie härter, vielleicht waren sie schwerer, vielleicht entbehrungsreicher, aber sie waren angeblich immer besser. Andere Zeiten. Eine Idee, die dem Shaolin-Prinzip fremd

ist. »Tag für Tag ein guter Tag« heißt es da. Was nicht nach unserer westlichen Denkweise verstanden werden möchte. Ein Tag ist nicht deshalb gut, weil wir ihn als gut beurteilen. Wie er auch nicht schlecht ist, nur weil wir ihn so empfinden. Dieser Satz ist nicht einmal eine Aufforderung, in jedem Tag etwas Gutes zu finden.

Ein Tag, eine Stunde, ja ein Moment sind für sich gesehen weder gut noch schlecht. Sie sind einfach da. »Tag für Tag ein Tag« wäre da vielleicht die für uns leichter verständliche Aussage. Denn »gut« ist im Zusammenhang mit dem Shaolin-Prinzip, das uns lehren möchte, den Augenblick nicht zu beurteilen, nicht das Gegenteil von »schlecht«.

*Der Tag, die Stunde, der Moment sind gut,  
einfach weil sie da sind. Und weil es keine Alternative gibt.*

Das Leben ist hier und jetzt, ob es uns passt oder nicht. Denn wenn irgendwann irgendetwas anders gewesen wäre, wären wir nicht dort, wo wir jetzt gerade sind. Sie nicht und ich nicht. Und es ist eben nicht anders gewesen. Es ist daher völlig sinnlos, über andere Möglichkeiten – ob gut oder schlecht – nachzudenken.

Selbst wenn man in der Früh aufwacht und krank, arbeitslos, alleine oder vermeintlich zu dick ist, ist es jetzt so, und das Leben geht trotzdem weiter. Der Zeit und dem Tag ist es völlig egal, wie Sie sich zufällig fühlen. Die Sonne geht ihre Bahn unverändert. Die Momente des Lebens kommen und gehen. Und mit jeder Überlegung, warum der aktuelle Moment gerade kein guter ist, geht er für immer verloren. Wichtig ist nicht, was im einzelnen Augenblick passiert, sondern was Sie ganz persönlich aus ihm machen.

## Leben Sie nicht in der Warteschleife

Als ich vorher versucht habe, den Zeitabschnitt eines Augenblickes fühlbar zu machen, da hatte ich zuerst den Zeitraum einer Sekunde vorgeschlagen. Es ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, alles erfassen, alles einteilen, alles unter Kontrolle bringen zu wollen. Durch ihre Einteilung in Sekunden, Stunden, Tage und Monate versuchen wir der Zeit habhaft zu werden. Alles, was in unserem Leben Wichtigkeit hat, hat einen Zeitpunkt. Weihnachten, der Beginn des Urlaubs, die Pension, der Liefertermin des langersehnten neuen Computers, das Bewerbungsgespräch, das Abnehmen. Und alles, was keinen Zeitpunkt hat, wird den übrigen Dingen untergeordnet.

Wenn wir auf dem Weg zu einer Verabredung zufällig jemanden treffen, mit dem wir schon seit einer Ewigkeit unbedingt reden müssen, aber keine Verabredung haben, dann bekommt dieser Jemand dafür trotzdem einen anderen Zeitpunkt. Mit dem Rauchen hören wir auf, wenn Silvester vorbei ist. Mit dem neuen Programm beschäftigen wir uns, wenn endlich der neue Computer geliefert ist. Was ja in ein paar Tagen sein sollte. Und im Urlaub werden wir dann endlich wieder einmal das Leben genießen. Noch eine Woche. Noch sieben Mal aufstehen und noch fünf Mal ins Büro gehen. Wenn es nur schon endlich so weit wäre! Aber in zwei Stunden ist auch dieser Arbeitstag vorbei. Dann ist es wieder einer weniger. Auch ein Tag Ihres Lebens, nebenbei bemerkt. Sehe ich Sie wieder einmal nicken? Höre ich Sie sagen, das ist doch in Ordnung so, man muss sich ja auf etwas freuen? Natürlich muss man das und soll es auch.

Aber was ist mit der Zeit zwischen den Höhepunkten im

Leben? Mit der Zeit zwischen den Urlauben? Mit jener Zeit, die Sie im Sinne des Wortes damit totschiagen, zu warten, dass die Zeit vergeht? Mit der »Noch hundertsieben Mal ins Büro gehen bis zum nächsten Urlaub«-Zeit? Haben Sie sich eigentlich schon einmal überlegt, wie viele Momente Ihres Lebens Sie achtlos haben verstreichen lassen, weil Sie auf etwas gewartet haben? Und was gewesen wäre, wenn der Urlaub, für dessen Vorfreude Sie so viel Zeit geopfert haben, in letzter Minute plötzlich hätte abgesagt werden müssen? So viele verlorene Momente. Und dabei hätte jeder von ihnen der schönste in Ihrem Leben sein können. Auch wenn wir etwas tun müssen, das uns gerade nicht wirklich Spaß oder Freude macht, ist die Versuchung groß, das Jetzt zu missachten.

*Im Hier und Jetzt leben bedeutet, die Dinge an dem Zeitpunkt zu nehmen, an dem sie sind. Und von jedem Augenblick das anzunehmen, was er uns jetzt gerade zu bieten hat.*

Das Prinzip der Gegenwart lehrt uns, jeden Moment zu leben. Alles dann zu tun, wenn wir es tun wollen, wenn wir es für nötig erachten. Oder bewusst darauf zu verzichten. Jetzt oder gar nicht.

Irgendwann nämlich gibt es kein Später mehr. Ich erinnere mich an eine Situation, als ich zu einem Freund gesagt habe, wir sollten unbedingt einen gemeinsamen lieben Kollegen wieder einmal kontaktieren. Es war später Abend, und ich wollte den Anruf für den nächsten Tag vormerken. »Wir werden es jetzt tun«, war die Antwort, »jetzt gleich.« Dass dieser Kollege wenige Tage darauf in der Früh nicht mehr aufgewacht ist, mag ins Klischee dieser Geschichte passen,

## *1 Das Prinzip der Gegenwart*

ist aber traurige Tatsache. Und ein Beweis dafür, dass es manchmal kein Später gibt.

Menschen, die ihr Leben in Abschnitte teilen, gehen davon aus, das große Ganze zu kennen. Bis hierher lernen, bis hierher arbeiten, dazwischen Urlaub und dann die Pension. Dann endlich das tun, was ich will. Dann endlich die große Freiheit, das lebenswerte Leben.

Aber, so frage ich mich oft, woher wollen diese Menschen wissen, dass sie überhaupt so lange leben werden? Dass sie nicht ihr ganzes Leben darauf verschwenden, auf etwas zu warten, das dann niemals kommen wird? Dass es schon irgendwann eine Entschädigung für die jetzt ertragenen Momente geben wird? Jeden Tag, wenn wir in der Früh aufwachen, ob es uns gut geht oder schlecht, ob wir lustig sind oder traurig, alleine oder zu zweit, sollten wir uns klar machen, dass das Geheimnis des Lebens in der Gegenwart liegt. Dass jeder nicht gelebte Moment für immer verloren ist. Und dass irgendwann der Tag kommen wird, an dem es Zeit sein wird, zu gehen.

*Die Gegenwart misst sich nicht in Tagen, nicht in heute und morgen, sie misst sich in Momenten.*

Wir können in jedem Augenblick tot umfallen und aus diesem Spiel ausscheiden. Ohne Angabe von Gründen. Leben Sie also im Hier und Jetzt. Und warten Sie niemals, bis Sie Zeit haben.

## GEDANKEN ÜBER DIE ZEIT

*Sind Sie in der Lage, im Augenblick zu leben, oder laufen Ihre Gedanken und Wünsche Ihrem Leben davon? Mit Hilfe der folgenden Fragen reflektieren Sie Ihren Umgang mit Ihrer Lebenszeit.*

In welche Abschnitte haben Sie Ihr Leben eingeteilt?

.....

In welchem davon befinden Sie sich gerade?

.....

Wenn Ihr Leben in einer Minute zu Ende wäre, was hätten Sie unbedingt noch gerne getan?

.....

Warum haben Sie es bis jetzt nicht getan?

.....

Was war Ihr letzter bewusst erlebter Augenblick?

.....

Wünschen Sie sich gerade, dass die Zeit schneller vergehen sollte?  
Wenn ja, warum?

.....

Wenn nun ein Augenblick einem Atemzug entspräche: Wie viele Momente sollten demnach schon vorbei sein?

.....