

HEYNE <

DAS BUCH

Die uralten geistigen Prinzipien der asiatischen Kampfkunst eröffnen gerade für die heutige Zeit faszinierende Wege für eine bewusste, erfolgreiche Lebensgestaltung. Ronny Schönig zeigt, wie auch Sie davon profitieren können, um in allen Bereichen Ihres Lebens zum Sieger zu werden – auch ohne ständig gegen sich selbst oder andere kämpfen zu müssen:

- *Die Kraft des Fokussierens:* Wie Sie Ihre Energie bündeln und auf ihre Ziele ausrichten.
- *Das Geheimnis geistiger Klarheit:* Wie Sie Ablenkungen, Angst und Zweifel überwinden.
- *Das Herzensziel bestimmen:* Wie Sie herausfinden, was Sie wirklich glücklich macht.
- *Wahrhaftig sein:* Wie Sie sich selbst und Ihren Werten treu bleiben.
- *Die Haltung des Siegers:* Wie Sie in jeder Situation einen sicheren Stand einnehmen.
- *Der richtige Zeitpunkt:* Wie Sie die Macht über Ihre Lebenszeit zurückgewinnen und zu unerschütterlicher Gelassenheit finden.
- u.v.m.

DER AUTOR

Ronny Schönig übt seit über 35 Jahren asiatische Kampfkünste aus, die er in China, Indien, Thailand und Japan erlernte. Als ehemaliger Bundestrainer der deutschen Nationalmannschaft im Kick- und Thaiboxen hat er Kämpfer zu nationalen und internationalen Titeln gecoacht, u.a. zu 14 Weltmeistertiteln. Heute führt Schönig ein Fitness- und Kampfsportstudio in Dresden und leitet als Mentalcoach und Unternehmensberater die Beratungsfirma *Business Dojo*. Mit seiner Firma zeigt er Unternehmen und Einzelpersonen, wie sie von den Prinzipien und Werten der Kampfkünste profitieren können.

www.ronnyschoenig.de

www.business-dojode.de

Ronny Schöning

DER WEG
DES
SIEGERS

Erfolg, mentale Stärke und innere
Freiheit mit den geistigen Prinzipien
asiatischer Kampfkunst

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 09/2023

Copyright © 2021 by Lotos Verlag München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Unter Mitarbeit von Gabriele Borgmann (www.gabrieleborgmann.com)

Redaktion: Ralf Lay

Illustrationen (Innenteil): © Markus Weber, Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © 9comeback / Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70462-6

www.heyne.de

Ich widme dieses Buch meiner lieben Tochter Alisa.

Lebe, liebe und lache! Gehe Deinen Weg
und erfülle Dir Deine Träume.

Sei fleißig und bleibe Deinen Werten treu,
denn die sind nicht verhandelbar.



Inhalt

Vorwort von Lharampa Tenzin Kalden	13
Einleitung: Zwischen Teeritual und Vollkontakt	15
Kapitel 1: Schluss mit der Orientierungslosigkeit	23
Das Wesentliche fokussieren	26
Kein Zögern vor dem Sieg!	28
Ein Ziel ist keine Wolke am Himmel	32
Momente vor der Orientierung	36
Kapitel 2: Das Geheimnis geistiger Klarheit	41
Auf Flughöhe des Adlers	44
Sieben Atemzüge, und die eigene Welt kann sich verändern	48
Weich werden, wenn Fehler geschehen	53

Kapitel 3:	
Der Schüler beachtet den Schatten des Meisters ..	57
Sieg setzt den inneren Rückzug voraus	61
Suchen Sie sich einen Meister, einen Mentor, um ein Sieger zu werden	65
Ein starkes Duo: Meister und Schüler	69
Die fünf Tempel zur Stärkung	70

Kapitel 4:	
Die Schätze des WUDE	77
Vor dem Erfolg steht die Moral	80
Ren – 同情 Mitgefühl	86
Li – 尊重 Respekt	91
Yi – 正義 Gerechtigkeit	100
Zhi – 智慧 Weisheit	109
Xin – 诚意 Aufrichtigkeit	114

Kapitel 5:	
Wandel annehmen, gelassen bleiben	119
Sich nach jedem Scheitern zum Sieg zurückdenken	121
Kein Raum für Angst	127

Kapitel 6:	
Keine Angst vor Schmerz	131
Raus aus der Fiktion!	134
Affen vor den Augen	137
Schmerz annehmen, Schmerz verabschieden	143

Kapitel 7:	
Wir-Ego statt Ich-Ego	151
Das Gesetz des Karmas ist das Gesetz der Anziehung	154
Anhaftung aufgeben und innerlich frei sein	159

Kapitel 8:	
Die Ehre des Siegers	167
Alle reden über Charisma, Sie aber besitzen es!	174
Die japanische Tradition der Ehre	177

Kapitel 9:	
Dreizehn Prinzipien der Kampfkunstmeister, um wahrhaftig zu sein	183
Verantwortung	187
Innere Haltung	188
Mitgefühl	189
Emotionen	190
Gedankenhygiene	191
Fokus	193
Die Kraft der Wiederholung und die Macht der Disziplin	194
Die Magie des Moments	195
Perspektivenwechsel	196
Die Chance zur Veränderung	197
Das Prinzip von Kraft und Kraftvermeidung	199
Aktivität und Flexibilität	201
Intuition	202

Kapitel 10:	
Die wundersame Veränderung des Charakters	205
Wo die Seele wohnt	208
Alles ist Energie, alles fließt	210
Das Brennen der Lebenskerze	215

Kapitel 11:	
Wahrhaftigkeit versus Widerstand	223
Was für Sieger wirklich zählt	228
Eine Schweigeminute für das Ego	231

Kapitel 12:	
Die Idee vom richtigen Zeitpunkt	235
Sehnsucht nach der Zeit	236
Die buddhistische Betrachtung der Zeit	239
Siegen im Moment	241
Der Drache vor dem Tor	242

Kapitel 13:	
Demut und Dankbarkeit - die Basis für jeden Sieg	249
Selbstverständlich ist nur der Tod	250
Verzeihen können	260
Ein Raum für die innere Freiheit	263

Epilog:	
Aufrichtig bleiben - unter allen Umständen	265

ANHANG

Ernährung für Sieger	269
Körperübungen für Sieger	277
Meditationen für Sieger	289
Anmerkungen	298
Dank	300
Über den Autor	303



Verzeichnis der Übungen und Meditationen

Den Geist zur Ruhe bringen	31
Achtsamkeitsmeditation, um die Sinne für den Moment zu schärfen	39
Qigong: Werde wie Wasser	55
Das Ego in ein kraftvolles Ich verwandeln	67
Lächle!	90
Die Verneigung im Geiste	93
In der Mitte bleiben	97
Denk bitte einmal nach	99
Fair denken und handeln	102
Den Mut triggern	104
Durchhalten und dranbleiben	108
Die innere Stimme wahrnehmen	113
Aufrichtig und verlässlich bleiben	118
Am Ende bleibt nichts	129
Mit Schmerzen umgehen	145
Den Schmerz überwinden	149
Die Verneigung vor dem Moment	163
Die innere rote Linie markieren	172
Identifiziere und stärke dein Ehrgefühl!	180
Sei wie ein Baum zwischen Erde und Himmel	212
Der Kämpferpass im Heft	220
Das Herzensziel bestimmen	233

Morgenmeditation für geistige Klarheit	246
Sich auf das Wesentliche konzentrieren	259
Das Ritual vor dem Sieg	262
Körperübungen für Sieger	277
Übung 1: Klopfen	278
Übung 2: Schütteln	279
Übung 3: Dehnen	281
Übung 4: Die Taiji-Kreisatmung	285
Meditationen für Sieger	289
Meditationen für den Einstieg	295
Die Atemreinigung für Fortgeschrittene	296



Vorwort

Dieses Buch handelt von einem Weg zum Erfolg, zur mentalen Stärke und zur inneren Freiheit. Wer würde diesen Weg nicht gehen wollen? Jeder Mensch, unabhängig von seiner Herkunft und seinem Kulturraum, träumt davon, dass sein Leben gelingen möge. Jeder Mensch will sich entfalten und über die Widrigkeiten des Lebens hinwegsteigen. Und dass Sie dieses Buch in den Händen halten, das zeigt mir: Auch Sie suchen nach Lösungen in Ihrem Leben.

Als buddhistischer tibetischer Mönch und Meditationslehrer werde ich oft gefragt, ob ich den Weg ins Glück beschreiben könne. Ich kann es nicht. Und könnte ich es, ich würde es nicht tun, weil jeder selbst sein Lebensarchitekt bleiben sollte, mit allen Risiken und Freuden.

Als Seine Heiligkeit der Dalai Lama damals entschied, den Weg der Mitte zu gehen und die gewaltfreie Form zu wählen, um seinem Land Tibet die religiöse, sprachliche und kulturelle Eigenständigkeit zu erhalten, da gab es Unterstützung aus der ganzen Welt, es gibt sie auch heute. Er hat sich zu keinem Zeitpunkt von seinem Weg der Mitte abbringen lassen, weil er seinem Herzen und seiner tiefen Überzeugung entspringt.

Ich denke, innere Freiheit und Erfolg beginnen mit dem ersten Schritt der Entscheidung – und diese Entscheidung findet im Herzen ihren Anfang. Danach sollte der Blick mit Zuversicht nach vorn gerichtet werden, begleitet von Mitgefühl für andere und von der Demut vor dem Ziel. Davon handelt die asiatische Philosophie, auf deren Grundlage Mönche und Kampfkünstler in Indien, Tibet, Japan, Thailand oder China agieren.

Sie wissen, dass ein Kampf nur gewonnen werden kann, wenn die Prinzipien aus Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Demut und auch aus beherztem Handeln niemals infrage gestellt werden. Gier, Zorn, Maßlosigkeit gilt es auszuweichen; starkes Verlangen gilt es zu ignorieren.

Innere Freiheit und Erfolg, wie ich sie verstehe, sind aus einem leichten Stoff gewebt. Sie strengen nicht an. Sie drücken nicht nieder. Nach buddhistischer Manier bedeutet das: Glück ist etwas, was wir von Geburt an in uns tragen. Es blüht auf, wenn wir den Geist beruhigen. Hier sind Kampfkünstler wahre Meister. Und hiervon handelt das Buch.

Viel Freude bei der Lektüre!

Lharampa Tenzin Kalden,
buddhistischer Mönch und Meditationslehrer



Einleitung

Zwischen Teeritual und Vollkontakt

An was denken Sie, wenn Sie das Wort »Kampfkunst« hören? Wahrscheinlich an das Shaolin-Kloster am Fuße des Berges Song Shan im Herzen Chinas. Oder an den Mönchsorden, der den Mythos des Kung-Fu begründete. Sie stellen sich die Männer und Frauen vor, die ihren Körper und ihren Geist bis zur Perfektion trainieren, die fähig sind, jeden Gegner durch Technik und innere Haltung zu besiegen. Ich habe beides, die Kampfkunst und die Lehre, mehr als 35 Jahre studiert, habe von Großmeistern in China, Japan, Indien und Thailand gelernt. Meine Kenntnisse umfassen sowohl das Kämpfen als auch die Bildung des Charakters. Und dieser Weg ermöglichte mir den Eintritt in die 23. Generation der Drachentorschule. Sie stellt ein sehr altes Kampfkunstsystem im Stil des Taiji-Kung-Fu dar. Sie geht zurück bis ins 11. Jahrhundert, und sowohl Kaiser als auch Alchemisten hofften seit jeher, dort die Zauberformel für ein inneres und äußeres Verjüngen zu finden. Auch heute noch wird dort das Siegen über den eigenen Körper und den eigenen Geist kultiviert. Der Drache steht dabei für Weisheit und für Glück. Wie sich beides zu einem gelingenden Leben verbinden kann, davon erzähle ich Ihnen in diesem Buch.

Aber zurück zur Aufnahme in die Drachentorschule, die für mich als Kampfkünstler wie ein Zenit in der Karriere ist: Sie geht einher mit einer Teezeremonie am Ende einer langjährigen Ausbildung in Kampftechnik und Persönlichkeitsstärkung. Wenn ich die Essenz meiner Studien in einen Satz packen sollte, ich würde ihn wie folgt formulieren: »Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.« Wie Sie denken, so strahlt Ihr inneres Licht. Wie Sie handeln, so beleuchten Sie den Weg, den Sie beschreiten. Sie entscheiden, wohin Sie Ihren Fokus setzen, wie sich Ihre Bauch-Herz-Hirn-Linie spannt. Nur Sie leiten Ihre Energie in ein helles Siegerfeld oder in einen dunklen Abgrund. Niemand sonst bestimmt Ihren Weg, außer Sie selbst. Welche Macht ist da in Ihnen!

Ich habe von meinen Meistern gelernt: Es ist schlichtweg meine innere Haltung, die mir in allem, was ich tue, Erfolg oder Niederlage beschert. Wer wirklich siegen will, der muss seinen Fokus von der ersten Sekunde des Kampfes an auf Sieg setzen. Ein Siegertyp ist fähig, Schmerz zu ertragen, Ängste wegzudrücken. Er sieht dem Gegner in die Augen, äußert seinen Respekt. Er wird Erfolge und Niederlagen gleichermaßen wie Perlen des Lebens aneinanderreihen – und damit erhält jedes Handeln eine besondere Bedeutung. Davon erzähle ich Ihnen in den folgenden dreizehn Kapiteln. Ich nehme Sie mit auf eine Reise zu Erkenntnissen tiefen Ursprungs, dorthin, wo Ihre Emotion und Ihr Wissen sich verbinden. Es ist die Reise zu Ihrer Mitte, zu Ihrem Potenzial. Und ich hoffe, Sie gelangen am Ende zu der Einsicht: Siegen fühlt sich erst wirklich gut an, wenn Sie andere mitnehmen – und nicht einsam werden, da Sie Ihrem Erfolg nicht die Moral opfern.

Als ich in jungen Jahren zum ersten Mal in die Länder der Kampfkunst aufbrach, da wollte ich nur eines: siegen. Mit

dem Ziel, die perfekte Technik zu beherrschen und meine Sportkarriere voranzutreiben, habe ich jedoch erfahren: Karriere kann nur gelingen, wenn Körper und Geist wieder zusammenschließen, wenn nicht der Ehrgeiz den Blick auf die Tugenden verstellt. Siegen, so habe ich erfahren, geht immer mit Niederlagen einher und auch mit der Geduld, an Chancen zu feilen.

Heute darf ich den 6. Dan im Kickboxen und Karate tragen. Als Bundestrainer für die Mannschaft des Kickboxens habe ich Techniken für Schnelligkeit, Kampftaktik und Verteidigungsstärke vermittelt. Aus diesem Training sind Weltmeister, sind Sieger hervorgegangen. Und immer wieder beeindruckt mich die Willenskraft meiner Schüler, das Beste aus sich herauszuholen, nicht nur im Wettkampf, sondern auch im Alltag. Jeder Einzelne von ihnen hat diesen wunderbaren Zugang zum eigenen Potenzial gefunden. Er hat entfaltet, was an Talent, Stärke, an Einzigartigkeit in ihm ist, und weiß doch, dass diese Reise zu sich selbst niemals enden wird. Das erfüllt mich mit Freude und hat in mir die Idee reifen lassen, über das Siegen zu schreiben.

Wenn Männer und Frauen mich um ein Mentalcoaching bitten, dann wollen sie Stress, Traurigkeit, Druck entkommen. Oftmals stecken sie seit Jahren im Schmerz fest, haben die Orientierung verloren für das, was in ihrem Leben wirklich zählt. Sie sehnen sich danach, wieder ein Sieger zu sein, wenn möglich ohne Kampf. Das ist machbar. Den Schmerz aber werden sie dennoch spüren, ob mit Kampf oder ohne, es wird niemals ein Leben ohne Rückschläge oder Niederlagen geben. So wird es immer darum gehen, diese zu überwinden, um das Glück nicht aus den Augen zu verlieren. Dieses Glück übrigens verstehe ich nicht als materiellen Gewinn. Es be-

steht vielmehr aus einem Fokus auf das, was kraft Ihrer Talente und Wünsche möglich ist. Es besteht aus dem Mut, zu kämpfen, wenn es sein muss, und aus der Gelassenheit anzunehmen, dass alles im Wandel ist, nichts so bleibt, wie es sich für Sie heute darstellt. Mein tiefes Anliegen ist es, Ihnen diese Haltung auf den folgenden Seiten zu vermitteln. Und ich hoffe, Sie werden nach der Lektüre abwehren, was stört. Sie werden Widerständen nicht mehr ausweichen, aber einen Kräfteverschleiß vermeiden. Sie werden siegen über andere – und über sich selbst. Vor allem werden Sie den Fokus auf das Wesentliche halten, auf Ihr gutes Gefühl bei allem, was Sie tun. Den Schlüssel dazu finden Sie in der Kampfkunst.

Der Legende nach begann die faszinierende Geschichte der Kampfkunst übrigens in einer höchst königlichen Weise. Denn aus der Erleuchtung des Prinzen Siddhartha Gautama ging der Buddhismus und damit die Philosophie der Kampfkünste hervor. Siddhartha entschied eines Tages, es mag im Jahr 534 v. Chr. gewesen sein, sich unter sein Volk zu begeben. Er war zu dieser Zeit bereits 29 Jahre alt und seines materiellen Reichtums überdrüssig. Er machte sich also auf, um von den Lebensweisen des Volkes zu erfahren. Was er aber sah, erschütterte ihn: Schmerz, Krankheit, Alter und Tod. Kaum jemand, der von Leid verschont blieb, kaum jemand, der sorgenfrei durch sein Leben kam. Diese Einsicht drang tief in sein Herz ein, und er sehnte sich danach, eine Lösung zu finden, um den Schmerz seines Volkes zu beenden. Er verschrieb sich der Askese, lernte zu meditieren. Sechs Jahre sollte es dauern, bis er die Erleuchtung wahrnahm, bis er sitzend unter einem Feigenbaum im Tal des Ganges innere Ruhe fand und auch das Wissen darum, dass es kein Leben ohne Schmerz geben kann. Ziel könne es nur sein, den

Schmerz aus eigener Kraft zu überwinden. Er ging sogar noch weiter und sagte, dass eine Lösung für ein Problem, wie groß es auch sein möge, in jedem Menschen selbst verankert sei. Davon predigte er fortan als *Mann des Erwachens*, als erster *Buddha* auf Erden.

Nach diesen Werten leben bis heute Kampfkünstler. Vielen dienen hier die Shaolin-Mönche als Vorbild, und mancher wird sich fragen, was deren Geheimnis für Erfolg und Klarheit sein mag. Mit meinem Buch lüfte ich dieses Geheimnis, ich gebe Ihnen Einblicke in die Schätze des WUDE. Sie stellen die kostbare Essenz für ein gelingendes Leben dar. Sie formen sich zu einem inneren Kristall nach buddhistischer Art. Es sind Tugenden, die ein Siegen ohne Kämpfen ermöglichen und doch den Kampf nicht scheuen, wenn es darum geht, sich selbst zu schützen. Es sind ebenso Tugenden, die Sie von Mangelnden und Gier fernhalten, die Ihren Energiefluss lenken. In der Summe sind es fünf Schätze aus Ren, Yi, Li, Zhi und Xin. Ich blättere diese für Sie auf, weil ich in mehr als tausend Lehrstunden erfahren habe, wie leicht sich persönlicher Erfolg zu einem Energiestoff fügen kann, wenn WUDE die Grundlagen bildet. Ein Kampfkünstler steht, bewegt, er lebt auf dieser Basis.

Vermutlich werden Sie kein Meister mehr in Karate oder Kung-Fu, Sie werden das Kickboxen nicht als Wettkampfsport betreiben. Das ist gut so, denn diese Sportarten strengen an und können durch intensives und falsches Training gar den Körper verschleifen. Wem es jedoch gelingt, mit den mentalen Kampfkünsten in Kontakt zu kommen, wie die chinesischen Meister es lehren, der wird bis ins hohe Alter fit und kräftig bleiben. Er wird nicht nur seine Gegner mühelos besiegen, sondern auch sein eigenes Handeln stets hinterfragen. Er

wird die Dämonen des Alltags wie Gier, Neid, Eifersucht, Ängste, Zweifel, das ständig nach Bewunderung brüllende Ego besiegen! Und das ist ein wirklich erfüllender Erfolg. Auf diesen Bereich richte ich den Fokus in den folgenden Kapiteln. Wir werden mithilfe der asiatischen Kampfkünste Ihre Energie sammeln und durch Ihr Meridiansystem fließen lassen. Es ist meine Überzeugung, dass genau dieser Energiefluss eine seelische Widerstandskraft bildet, die wir in unserer beschleunigten Zeit mehr denn je benötigen. Wer sich der asiatischen Kampfkunst verschreibt, der wird tiefe Erkenntnis darüber gewinnen, dass er die Lösungsquellen für jedwede Krisen, Sorgen und andere Gemeinheiten des Lebens in sich trägt. Das ist ein großes Versprechen, und es mag wie eine Portion Glückseligkeit anmuten. Ja, so ist es. Denn die Kampfkunst, wie ich sie praktiziere, findet auf körperlicher und geistiger Ebene statt. Sie ist ein ganzheitlicher Stoff, der jede Zelle im Körper umhüllt, jeden Gedanken leitet. Sie verändert Ihre Ausstrahlung. Und sie schenkt Ihnen das schöne Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das spüren Sie immer dann, wenn Ihnen die Aufgaben leicht von der Hand gehen und wenn Sie es sind, der die Dinge steuert.

Das ahnte ich damals als kleiner Junge von neun Jahren noch nicht. Nach einem Umzug meiner Eltern wechselte ich die Schule – und damit begann mein persönliches Kindheitsdrama. Denn die anderen waren größer, stärker und fokussierten mich als jenen, dem am Tagesende Prügel drohten. Einige Mitschüler versteckten sich hinter dem Eingangstor, warteten, bis ich zögerlich das Gebäude verließ, um sich dann mit Geschrei auf mich zu stürzen. Kinder können grausam sein. Heute würden Eltern, Lehrer, das gesamte Jugend-

amt reagieren. Früher aber galt der Satz »Wehr dich, dann wirst du respektiert«.

Nach einigen blauen Flecken unter der Haut und noch mehr Wunden auf der Seele entschied ich, es müsse sich an meiner Rolle in der Klasse etwas ändern. Nur wenn ich dem Kampf nicht mehr auswiche, fände ich Freunde und Frieden. Nach einigen heimlichen Tränen im Kinderzimmer und vielen Überlegungen kam ich zu dem Schluss, dass Karate die Lösung sei.

Ich meldete mich zu einem Kurs an – und wunderte mich zunächst, dass es nicht nur um Verteidigung und Angriff ging, sondern auch um Rituale, die mir eine tiefe Ruhe vermittelten. Ich lernte, dem Feind mit Respekt zu begegnen, den Fokus im Moment zu halten, Entschlusskraft zu spüren. Meine Angst verschwand nicht nur mit dem Bewusstsein, eine Kampfstrategie im Schulranzen zu tragen, sondern auch durch jene Lockerheit, mit der Sieger auftreten. Bei Kindern in diesem Alter ist es das Grinsen im Gesicht und das Strahlen der Schultern nach außen, es ist der federnde Gang, der verrät: Ich bin kein Opfer.

Ich musste nicht zuschlagen, die Truppe hielt Abstand. Erst zogen sie sich zurück, dann grüßten sie mich, fragten sogar nach einer Freundschaft. Einzig meine Ausstrahlung hatte sich geändert und damit meine Akzeptanz in der neuen Klasse. Von diesen Tagen an wuchs in mir der Wunsch, Kampfkünstler zu werden – mit eigener Schule.

Wenn im Kopf eine Idee entsteht und reift und mehr und mehr Gedankenräume einnimmt, dann wird sie möglicherweise derart groß und bedeutsam, dass sogar der Körper mit einem Wohlgefühl darauf reagiert. Ich jedenfalls pflegte diese Idee der eigenen Kampfkunstschule, ging zunächst auf eine

innere Reise und machte mich später auf nach Asien. Es sollten Reisen werden, die niemals enden. Mein Studio eröffnete ich tatsächlich mit achtzehn Jahren, und seither bereichern die Prinzipien der asiatischen Kampfkunst das Leben meiner Schüler – und mein eigenes.

Das alles möchte ich Ihnen weitergeben, denn es ist meine tiefe Überzeugung, dass es oftmals nur weniger Schritte und Kicks bedarf, um erfolgreich und glücklich zu leben. Ein einziger Impuls, ein einziger Gedanke über Sieg oder Niederlage kann einen entscheidenden Wechsel auslösen.

In der asiatischen Kampfkunst heißt das: Fokus finden! Yi-Shen-Qi-Xing. Und in der Übersetzung: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, und die richtige Aufmerksamkeit führt zum Erfolg.

Meine Idee ist es, Sie auf den nächsten Seiten fit zu machen. Ich biete Ihnen die Grundlagen, die mentale Technik. Sie üben und stärken Ihren Sinn fürs Siegen: Im Anhang finden Sie Trainingspläne, um Ihre Energie tagtäglich in die für Sie richtigen Bahnen zu lenken.

Das geht nicht von heute auf morgen. Sie brauchen eine Anleitung und auch die Bereitschaft zu schwitzen. Denn vor einen Sieg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Fangen wir an.

Halten Sie nun ein Notizheft und einen Stift bereit, um Ihre Sieger-Welt zu reflektieren – und mit den Schätzen des WUDE zu bereichern.

Ihr
Ronny Schöning



Kapitel 1

Schluss mit der Orientierungslosigkeit

Burn-out! Das Wort schürt Angst. Denn mit dem Wort verbinden wir Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Erschöpfung. Wer diese Symptome zeigt, der fühlt sich ohne Energie, hat seine innere Mitte verloren. Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass jeder Zweite sich betroffen wähnt. Ärzte schlagen Alarm, eine Studie folgt der nächsten. Jährlich klagen mehr Menschen, dass sie traurig werden, dass erst ihr Gehirn flattert und dann die Organe aus dem Takt geraten. Das Herz schlägt in einem ungleichen Rhythmus, die Muskeln verspannen, Gelenke schmerzen, die Immunkraft lässt nach, der Schlaf bleibt aus. Irgendwann schleicht sich das Gefühl ein, nur noch im Schatten zu stehen. Die Freude ist abhandengekommen.

Die Gründe dafür sind bekannt: Termin- und Zeitdruck, Gier nach Erfolg, Hecheln um Anerkennung durch andere. Der Tag hat zu wenig Stunden, um das Pensum all der Aufgaben zu erfüllen – und zugleich fehlt der Entschluss, ein Stopp-Signal zu setzen. Statt einer Rückbesinnung auf das, was uns einst wichtig war, versuchen wir durch Zeitmanagement, den Tagen mehr Stunden abzutrotzen, die Schritte zum Ziel zu

beschleunigen. Wir rufen nach einem Coach, mit dem wir über Probleme reden können, nach einem Arzt, der eine Pille zur Beruhigung verschreibt.

Das mag Ihnen eine kleine Verschnaufpause gestatten. Aber Ihre Mitte finden Sie dadurch nicht wieder. Wenn Ihre Linie zwischen Geist, Herz und Bauch einmal aus dem Lot geraten ist, dann gilt es, diese Linie wieder zu straffen, indem Sie Ihr Chi – Ihre Energie – wieder ungehindert fließen lassen. Kein Coach kann das für Sie übernehmen, keine Pille kann die Ursache für den Schrägstand beheben. Im Gegenteil: Manche rutschen durch das Drehen in Problemen weiter ab, landen tiefer in der seelischen Dunkelheit. Sie werden müder, ausdrucksloser, bis die Energie nur noch glimmt. Ausgebrannt.

Deshalb will ich Ihnen ein anderes Bild zeichnen. Es ist ein Bild, das Sie als Kämpfer zeigt. Sie stehen dort mit geradem Rücken, mit erhobenem Kinn. Sie atmen in Ihr Herz, in Ihren Bauch, fokussieren den vor Ihnen liegenden Meter Lebensweg. Hinter Ihnen liegt der Schatten, vor Ihnen das Licht. Sie sehen Ihren Gegner – und ahnen, dieser Kampf wird kein leichter sein. Denn der Gegner ist von flüchtiger Materie, kaum zu sehen, kaum zu fassen. Und doch ist er stark und Ihnen nahe, er ist überall. Sie können ihm nicht ausweichen. Eine falsche Bewegung, ein Zögern im Moment wird ihn verleiten, zuzuschlagen, Ihnen die nächste Portion Energie zu rauben, Sie in die Knie zu zwingen. Seine Stimme ist unangenehm, zuweilen schrill. Er setzt Sie unter Druck, erpresst Sie. »Lauf, lauf weiter, höher, schneller. Ich bin noch nicht satt, will mehr vom Gleichen, mehr vom Stress, vom Erfolg, mehr von deiner Kraft, wie sonst könnte ich zufrieden sein?«, so redet er auf Sie ein, feuert Sie an, drückt Sie zurück in den Schatten.

Sie kennen ihn? Richtig – der Gegner ist Ihr Ego. Dieser nimmersatte Typ in Ihnen, süchtig nach Luxus, Geld, nach seiner eigenen Gier, ist Ihr Gegner. Auf meinem Bild stehen Sie ihm gegenüber. Aufmerksam hören Sie ihm zu. Atmen ein und aus. Sie fokussieren den Meter vor sich und damit den Moment. Keinen Schritt setzen Sie zurück, keinen nach vorn. Sie bleiben einfach stehen, lassen seine Sätze nicht in Ihr Herz. Sie halten inne und sagen sich: »Wer den Gegner kennt, hat den Kampf bereits gewonnen.«

Die Kampfkunst lehrt uns, wie wir das Ego zum Schweigen bringen, denn Kampfstile wie Kung-Fu, Karate, Muay Thai oder auch Taiji und die Gesundheitspflege des Qigong gehen auf den Buddhismus zurück. Die meisten haben ihren Ursprung in der Erleuchtung des ersten Buddha, und sie sind deshalb geprägt von Werten und Tugenden, die den Gegner sowie den Schmerz respektieren. Die Kampfkunst berücksichtigt ebenso die Kenntnisse der traditionsreichen chinesischen Medizin, die das ungehinderte Fließen der Energie, das Ausbalancieren aller Gegensätze erreicht. Zwei dieser Tugenden stellen Achtsamkeit und Klarheit dar. Für mich sind sie wie ein Handlauf im Alltag, um mich vor einem emotionalen und körperlichen Absturz zu bewahren.

Dass Sie auf der Suche nach Orientierung und Klarheit sind und beides in den Schätzen des WUDE vermuten, finde ich wunderbar. Ich begleite Sie zu diesen Schätzen, denn ich habe selbst von ihrem Wert erfahren. Auch ich war unten, so weit unten, dass Pleite und Hohn drohten. Aber ich habe mich nicht beirren lassen, habe den Schmerz ertragen und in meinem Herzen daran geglaubt, dass sich dieser Moment nicht fortsetzen wird, dass jeder Wandel so sicher ist wie der neue Tagesbeginn. Die tiefe Überzeugung, dass die asiatischen Kampfkünste und

ihre Philosophie ein Türöffner für ein gelingendes Leben sind, hat mich auch in der dunkelsten Stunde fasziniert. Und an diesem Lichtblick hielt ich mich fest, denn er beleuchtete mein wesentliches Ziel. Der Lichtstrahl wurde zu meinem Fokus. Am Ende bewahrheitete sich der Satz eines Samurai: »Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.« Aber dazu später mehr.

Das Wesentliche fokussieren

Hand aufs Herz:

- Fühlen Sie sich wirklich wohl in Ihrem Alltag?
- Haben Sie Ihr Ziel derart verinnerlicht, dass Sie selbst nachts, wenn ich Sie aus dem Tiefschlaf wecken würde, es definieren könnten mit den immer gleichen Worten und der gleichen Begeisterung?
- Sind Sie derart entschlossen, Ihr Ziel zu erreichen, dass selbst vermeintliche Niederlagen auf der Strecke Sie doch nicht abhalten würden, aufzustehen, weiterzulaufen, ungetrübte Freude auf Ihr Ankommen zu empfinden?

Dann sind Sie ein glücklicher Mensch, und Sie werden erfolgreich sein im besten Sinne, denn Ihr Ziel entspringt Ihrer Mitte. Es ist in Ihnen selbst entstanden – und nicht im Außen, nicht von anderen oktroyiert. Sie dürfen mein Buch zur Seite legen. Sie leben nach dem Motto, das der Literaturnobelpreisträger und Singer-Songwriter Bob Dylan als Definition von Erfolg formulierte: »Was bedeutet schon Geld? Ein Mensch ist dann erfolgreich, wenn er zwischen Aufstehen und Schlafengehen das tut, was ihm gefällt.«

Wenn Sie jedoch diese Fragen mit Nein beantworten und gleichzeitig ein Ziehen im Bauch spüren oder einen hektischen Herzschlag, dann lesen Sie bitte weiter. Sie sind im Stress, Ihr Ziel ist von Fremden definiert worden, es ist kein Ziel des Herzens. Ihr Gehirn sendet bereits bei der Vorstellung des Weges dorthin ein Signal von Stress an die Nebennierenrinde, um Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Sie haben Angst vor einem Scheitern, Sie stecken fest in einer Orientierungslosigkeit, weil Sie vergessen haben, was Sie sich einst wünschten vom Leben.

Immer weiter geht die Hektik, immer höher wird der Zweifel, und am Ende verlangt Ihr Körper mehr und mehr von diesen Stressbotenstoffen, und irgendwann schaltet er gänzlich in den Überlebensmodus. Das Herz schlägt schneller, die Muskulatur spannt sich an. Ihr Hautwiderstand verhärtet sich. Ihre Verdauung kurbelt zurück, Energie wird geschont oder aktiviert, wo nötig. Blockaden entstehen.

Klingt ungesund? Ist es auch! Auf Dauer verändert dieser Zustand Ihr gesamtes Hormon- und Stoffwechselsystem. Zu viel Stresshormone bewirken nämlich den Rückgang des stimmungsausgleichenden Stoffs Serotonin. Und dieser Prozess im System ist fatal. Sie werden zunehmend gereizt, ungeduldig, aggressiv, am Ende traurig.

Nun ist der Ausstoß von Stresshormonen durchaus sinnvoll, wenn es wirklich um Leben und Tod geht. In solchen Situationen sind die Signale des Gehirns an den Körper lebenserhaltend. Dann denken wir nicht nach, was wohl die beste Lösung wäre, sondern wir reagieren affektiv. Der Mandelkern in der Mitte des Gehirns feuert die Befehle, die der Körper ad hoc ausführt. Diese schnellen Reaktionen sind evolutionsbedingt, sie haben die Spezies Mensch seit mehr als

300 000 Jahren vor dem Aussterben gerettet, als sich der Homo sapiens im Alltag organisierte. Damals gab es Mammuts, Säbelzahn tiger, fremde kriegerische Gegner, die ihm nach dem Leben trachteten. Es blieb nur die Flucht oder der Angriff, die Angst oder der Mut. Aber heute gibt es keine Säbelzahn tiger mehr, und auch der aggressive Nachbar wird kaum mit der Flinte am Zaun auf Sie warten. Und doch rasen wir durch den Alltag, muten Körper und Geist eine Überflutung mit Stresshormonen zu, als ginge es um das Kostbarste, das wir besitzen: unser Leben.

Ich muss kein Mediziner sein, um an dieser Stelle zu behaupten, dass die Mehrzahl der Burn-out-Patienten zu lange in diesem Modus agiert. Sie haben vergessen, den Blick auf das Wesentliche zu halten. Nur was ist dieses Wesentliche?

Kein Zögern vor dem Sieg!

Dabei fing Ihre Karriere gut an. Der Job passte zum Talent, die ersten Stufen der Leiter nahmen Sie wie im Flug. Dann häuften sich die Aufgaben, die Verantwortungen auch, das Gehalt stieg. »Gut so, alles nach Plan«, dachten Sie. Bis die Unruhe kam. Plötzlich reichte die Zeit nicht mehr, um die Projekte zu erledigen. Erste Misstöne, beruflich und privat, wurden hörbar. »Das bisschen Stress stecke ich schon weg«, dachten Sie, als erst das Herzrasen begann und später schlaflose Nächte folgten. Sie lächelten dem Vorgesetzten weiterhin zu, wenn er fragte, ob Sie noch eine Fleißaufgabe wuppen könnten. Und jedes Nicken, das ahnten Sie, setzte einen negativen Marker im Gehirn. Der Kampf, den Sie fortan führten, war nicht mehr fokussiert – er kam nicht aus Ihrer Mitte,

denn die hatten Sie längst verlassen. Sie hatten vergessen, um welches Ziel es Ihnen ursprünglich ging. Ihr Ego trieb Sie an. Und Sie ließen es zu. Sie stoppten nicht, nahmen den eigenen Kampf nicht auf, zu sehr agierten Sie im Außen. Einen Erfolg ohne Tränen, so sagten Sie sich, kann es nicht geben – und überrannten weiter die Zeichen der Erschöpfung. Herausforderungen sind da, um sie anzunehmen, so Ihr Motto. Das finde ich auch, nur sollte am Anfang die Abwägung zwischen Einsatz und Nutzen stehen.

Als Kampfkünstler liebe auch ich die Herausforderung. Ich trete an, um zu siegen, und wenn dieser Sieg mit Kämpfen geschehen soll, dann diskutiere ich nicht. Ich betrachte den Gegner mit Respekt, checke die Situation mit Klarheit – und setze dann beherzt meine Technik und mein Wissen ein, um zu gewinnen. Ich bündle die Konzentration, rufe ab, was meine Stärke ist, atme in den Moment, in die Energie, in die Bewegung. Ich entscheide mich im Hier und Jetzt mit jeder Faser meines Körpers, mit jedem Gedanken für den Sieg! Und setze diese Entscheidung ohne Zögern um. Denn ein Zögern im Atem, in der körperlichen und gedanklichen Bewegung gibt dem Gegner einen Vorteil und kostet mich den Sieg. Sunzi, der chinesische Kriegsstratege, schrieb vor rund 2500 Jahren: »Siegen wird der, der gut vorbereitet darauf wartet, den unvorbereiteten Feind anzugehen.«¹ Und diese Feinde sind oftmals die Umstände, die wir im Alltag zulassen. Es ist ebenso unser Geist, der dazwischenschlägt mit Zweifeln und Zögern oder mit Gier.

Kampfkünste basieren auf Entschlusskraft; sie spielen sich jenseits von Manipulation durch andere ab. Nur der Sportler ist für sich verantwortlich, nur er nutzt den Raum, die Möglichkeit. Niemand sonst kann das je für ihn übernehmen. Und