



SACHA WENK

MIT CHRISTIAN LÜTJENS
UND SANDRA WENK

SHAOLIN LIFE

Finde deine Kraft und erkenne,
wozu du fähig bist

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Copyright © 2026 Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Nina Schnackenbeck

Fotos: Muriel Florence Rieben

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Muriel Florence Rieben

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-60476-1

www.penguin-verlag.de

Für die Shaolin-Kinder

Inhalt

Vorwort – Baoquanli 9

Prolog – Uppercut 12

TEIL I – FOKUS

Fokus-Warm-up 16

Schwerelose Momente 19

Das dritte Auge 27

Das Wunder von Shanghai 34

Der weiße Tiger 40

Feuer und Eis 48

FOKUS WORKSHOP 54

TEIL II – MUT

Mut-Warm-up 60

Schlachten und Blackouts 64

Stresskugel 74

Die erste Prüfung 83

Das Leben im Tempel 93

Tage der Tugend 112

Ein Brief aus Kunming 130

MUT WORKSHOP 135

TEIL III – DISZIPLIN

Disziplin-Warm-up 142
Bilderbuch Kunming 148
Meister Meihua Quan 152
»Wanna be a machine?« 161
Das Jahr im Tempel 167
Drei Tage Nacht 194
Ein Fisch namens Sacha 200
DISZIPLIN WORKSHOP 204

TEIL IV – GEDULD

Geduld-Warm-up 212
Das große Schwanken 216
Tiger Muay Thai 220
Rekrut Koks 226
Tricolore Militaris 235
Zug Wenk 248
GEDULD WORKSHOP 257

TEIL V – DEMUT

Demut-Warm-up 267
Sterne und Steine 271
Explosionen 279
Einer für alle 288
Himmelsarena 299
DEMUT WORKSHOP 308

Dank 315



Vorwort – Baoquanli

Als ich vor sieben Jahren alle Brücken hinter mir abbrach und nach China ging, um mein Leben in den Dienst des Kung Fu zu stellen, hatte ich so viele Fragen im Kopf: Wie fühlt sich das Leben in einem Shaolin-Tempel an? Wie weit muss man gehen, um die unglaubliche Kraft und Präzision der Shaolin-Mönche zu erlangen? Und was hat es wirklich mit der Energie des Qi auf sich, die uns zu mehr Selbstsicherheit und Lebenszufriedenheit verhelfen soll?

Ich wollte das alles so sehr wissen, dass ich mir diese Fragen so schnell wie möglich beantworten und sie hinter mir lassen wollte. Jetzt, sieben Jahre später, begleiten sie mich immer noch. Allerdings stelle ich sie inzwischen nicht mehr selbst, sondern bekomme sie von anderen gestellt – bei Instagram, in Interviews, von Menschen, die an meinen Retreats teilnehmen.

Hast auch du dir solche Fragen schon gestellt? Oder möchtest wissen, ob ein Shaolin Life auch ohne eine Auswanderung nach China möglich ist? Dann bist du hier richtig. Mit diesem Buch werden wir Kung Fu in deinen Alltag bringen und dir den Weg zum Qi ebnen. Denn wenn ich eines auf meiner ziemlich turbulenten Shaolin-Odyssee erkannt habe, dann ist es, dass das Qi tatsächlich der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit, Glück und dem Kung-Fu-Flow ist.

Wenn mich jemand fragt, wie ich zu dieser Erkenntnis gelangt bin, kommen mir meine Antworten irgendwie unfertig vor. Zumal ich beim Training kein großer Redner bin. Da erzähle ich nicht erst eine halbe Stunde, welche Bewegungen dazu führen, dass die Energien in diese oder jene

Richtung fließen, oder gar, wie ich selbst zu diesen Energien gefunden habe. Bei meinen Shaolin-Retreats lasse ich die Teilnehmenden lieber direkt in die Praxis einsteigen. Das ist quasi der chinesische Weg: In Chinas Kung-Fu-Schulen wird nie lange gefackelt. Da werden die Fäuste hingehalten, dann schrillt die Pfeife und alle boxen erst mal drauflos. Die Geschichten dahinter kommen später und erschließen sich mit der Zeit von selbst. Oder sie finden eben irgendwann ihren Weg in ein Buch wie dieses.

Meine Reise zum Shaolin Life hat mich im Zickzackkurs zwischen verschiedenen Sprachen und Kulturen, Kontinenten und Ländern, letztendlich zwischen zwei Welten hin- und hergeworfen. Lange habe ich nicht geglaubt, dass sich diese Welten überhaupt miteinander verbinden lassen: Europa und China, Wohlstand und Verzicht, meine Herkunft und meine Bestimmung. Doch Kung Fu hat mich gelehrt, geduldig zu sein. Und beharrlich. Und zuversichtlich. Dadurch hat sich das, was ich lange als innere Zerrissenheit empfunden habe, inzwischen in eine Art Geheimwaffe verwandelt. Ich habe erkannt, dass die Verbindung zwischen den verschiedenen Welten ich selbst sein kann – indem ich von meinen Erfahrungen erzähle. Bis jetzt habe ich das meist mit Reels und Videos aus meinem Trainingsalltag getan, nun erzähle ich endlich die ganze Geschichte. Sie ist keine stromlinienförmige Erfolgsstory. Sie hat auch viel mit Angst, Zweifeln und Scham zu tun. Aber eben auch mit Fokus, Mut, Disziplin, Geduld und Demut, den fünf Kung-Fu-Tugenden.

Diese Tugenden sind einerseits Bestandteil jahrhundertealter Shaolin-Philosophien und andererseits meine und deine ganz eigene Erfindung. Das heißt, dass alle Menschen ihren eigenen Umgang mit ihnen finden müssen, denn Kung Fu ist so individuell wie du und ich.

Jeder der fünf Abschnitte dieses Buches steht im Zeichen einer der Tugenden. Sie beginnen jeweils mit einem Warm-up, in dem wir die Tugend aufwecken, und enden mit einem Workshop, in dem wir sie trainieren und dabei in fünf Etappen mit jeweils drei Challenges deinen persönlichen

»Plan A« entwickeln – denn einen »Plan B« wirst du danach nicht mehr brauchen. Dazwischen reisen wir in der Chronologie meiner eigenen Geschichte durch die Zeit, das Leben und China.

Am Ende werden hoffentlich alle deine Fragen beantwortet und die Brücken wieder aufgebaut sein, die ich vor sieben Jahren hinter mir abgebrochen habe. Denn darum geht es beim Kung Fu. Darum, Brücken zu bauen. Zwischen Ländern, zwischen Menschen und nicht zuletzt zwischen unseren eigenen Träumen und uns selbst.

In diesem Sinne: Ámituófó!

Prolog – Uppercut

Als ich zum ersten Mal richtig ausgeknockt wurde, wusste ich anfangs nicht, von wem. Ich war auch null darauf vorbereitet, denn es passierte nicht im Ring oder beim Training. Sondern in der Münchner U-Bahn. In einem Waggon, in dem sich außer mir kein weiterer Fahrgast befand. Mit diesem Knock-out fing alles an: die Erkenntnis, dass mein Leben so nicht weitergehen konnte, die Verkopplung von Kopf und Körper, der Weg zum Kung Fu.

Ich war damals sechzehn und in meiner eigenen Wahrnehmung so eine Art hoffnungsloser Fall. In den sechs Jahren zuvor hatte sich langsam, aber stetig das Gefühl in mir festgesetzt, dass die Welt und ich nicht zueinanderpassten. Ich hatte mehrere Schulwechsel hinter mir, rannte von einer Nachhilfestunde zur nächsten, aber blieb trotzdem der vielleicht schlechteste Schüler Deutschlands. Während ich resigniert und wie paralysiert jede neue Prüfung in den Sand setzte, verstärkte sich in meinem Bauch immer mehr das flaue Gefühl, nicht zu genügen. Auf der erwähnten U-Bahn-Fahrt machte es sich auf einmal brutal selbstständig.

Während ich mich in den Sitz fallen ließ, in mein Handy starrte und mich wie üblich mit »Minecraft« und »League of Legends« von den ewigen Schulproblemen ablenkte, zog sich auf einmal ruckartig mein Magen zusammen. Ich fuhr hoch und krümmte mich, mir blieb die Luft weg, und bevor ich auch nur einen klaren Gedanken fassen konnte, verdichtete sich das flaue Gefühl in meinem Bauch zu einer kleinen, harten Kugel, die nach oben schnellte und mir einen Schlag unters Kinn zu versetzen schien. Bamm!

Ohne Scheiß: Ich fühlte mich, als hätte Mike Tyson mir einen Uppercut verpasst. In diesem Augenblick verstand ich zum ersten Mal, was es bedeutet, Sternchen zu sehen. Ich blickte mich unwillkürlich um, ob nicht doch noch jemand im Abteil war, der mich von hinten erwischte haben könnte, aber es war niemand da. Es gab nur mich und meinen Körper, der mir hier wohl gerade etwas mitzuteilen versuchte. Was oder warum, hinterfragte ich in diesem Moment nicht. Ich war viel zu sehr damit beschäftigt, darauf klarzukommen, dass mich der Knock-out offenbar in eine andere Realität befördert hatte. Auf einmal sah ich alles, was ich vorher mit einem Nebel aus Ablenkungen verschleiert hatte, glasklar. Es war, als würde die Welt, zu der ich nicht passte, mir zeigen wollen, dass auch sie nicht zu mir passte.

Mir ist klar, dass das alles etwas seltsam klingt. Das ist auch der Grund, warum ich bisher mit kaum jemandem darüber geredet habe. Meine Mutter war die Erste, die davon erfuhr. Ich erzählte ihr noch am gleichen Abend davon. Aufgebracht saß ich vor ihr und versuchte verständlich zu machen, dass ich bei dieser U-Bahn-Fahrt hart und plötzlich in einer anderen Realität aufgeschlagen war.

»Das war, als wäre ein Flugzeug gelandet«, rief ich.

»Na, dann«, nickte meine Mutter und lächelte. »Du weißt doch, was passiert, wenn ein Flugzeug landet, Sacha.«

»Nee«, antwortete ich. Ich begriff überhaupt nichts.

»Na, dann klatschen alle. Sie applaudieren für die geglückte Landung«, lachte sie.

Da habe ich erst mal protestiert. Nein, nein, hier gab es nichts zu klatschen. Das war keine geglückte Landung gewesen, sondern eine Notlandung – ein Alarm, dass hier etwas grundlegend falsch lief. Und ein Weckruf, dass ich statt der vermeintlich rettenden Ablenkungen eine neue Welt brauchte. Oder besser: ein neues Leben. Ein Leben, das den ständigen Misserfolgen ein Ende setzte und dem hoffnungslosen Fall, der ich zu sein glaubte, die Hoffnung zurückgab. Ein richtiges Leben also. Das war für mich das Shaolin Life.



TEIL



FOKUS

»Kämpfer sind
einfache Menschen
mit laserscharfem Fokus.«

BRUCE LEE

Fokus-Warm-up

Wir verbringen alle sehr viel Zeit damit, uns abzulenken: beim Warten auf den Bus das Handy zücken und Nachrichten checken; auf der Fahrt Musik oder Podcast hören; zu Hause Konsole oder Fernseher einschalten. All das funktioniert als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags, aber häufig ist es auch eine Flucht vor der Konfrontation mit uns selbst. Und weil jede Ablenkung letztlich ein Impuls für die nächste ist, besteht die Gefahr, dass die ganzen Ablenkungen uns irgendwann vom Wesentlichen entfernen: von unseren inneren Träumen und Talenten, die dann in faulen Kompromissen versacken oder im schlimmsten Fall in Vergessenheit geraten.

Das beobachte ich nicht nur bei anderen Menschen, ich habe es vor allem bei mir selbst erlebt. Auch ich bin jahrelang geflohen, was irgendwann zu dem paralysierten Zustand führte, aus dem mich der Uppercut in der U-Bahn herausriss. Damals steckte ich in einem Teufelskreis fest: Weil mich die Ansprüche des Alltags überforderten, war ich mit mir selbst unzufrieden. Um mich von der Unzufriedenheit abzulenken, flüchtete ich mich in ziellose Zerstreuungen. Die Zerstreuungen wiederum verhinderten eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Ursachen meiner Überforderung und die Suche nach einer Lösung. Hier schließt sich der Teufelskreis. Er hätte leicht zur Abwärtsspirale werden können, wenn ich mich nach dem ersten Schock über das U-Bahn-Erlebnis nicht einfach mal ohne irgendwelche Ablenkungen auf mich selbst konzentriert hätte – mit dem Ziel, meinen verirrtten Fokus dorthin zu lenken, wo ich eigentlich hinwollte. Wir werden später darauf zurückkommen.