

BERNHARD
MOESTL



DENKEN
wie ein
SHAOLIN

Die sieben Prinzipien
emotionaler Selbstbestimmung

KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de



© 2016 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: FinePic®, München/shutterstock

Satz und Layout: Veronika Preisler

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21401-5

2 4 5 3 1

Für Irene,
die mich gelehrt hat,
Wichtiges von Unwichtigem
zu unterscheiden

Inhalt

Einleitung	
Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus den größten Nutzen ziehen	11
1 Das Prinzip der Ausgeglichenheit	19
Lerne zu verhindern, dass dein Gegner dich mit deiner eigenen Kraft besiegt	
2 Das Prinzip der Abgrenzung	43
Lerne, deine Handlungen von denen deiner Gegner zu trennen	
3 Das Prinzip der Erwartungslosigkeit	67
Lerne, dein Tun von Erwartungen zu befreien	
4 Das Prinzip des Nicht-Tuns	89
Lerne, dass Nicht-Tun Angriff und Verteidigung in einem ist	

5 Das Prinzip der Standhaftigkeit 115
Lerne, ausschließlich nach deinen
Überzeugungen zu handeln

6 Das Prinzip der Gegenwehr 139
Lerne, Kämpfe zu beenden, bevor sie
begonnen haben

7 Das Prinzip der Selbstbeherrschung 165
Lerne, deine Gefühle nur selbst zu
kontrollieren

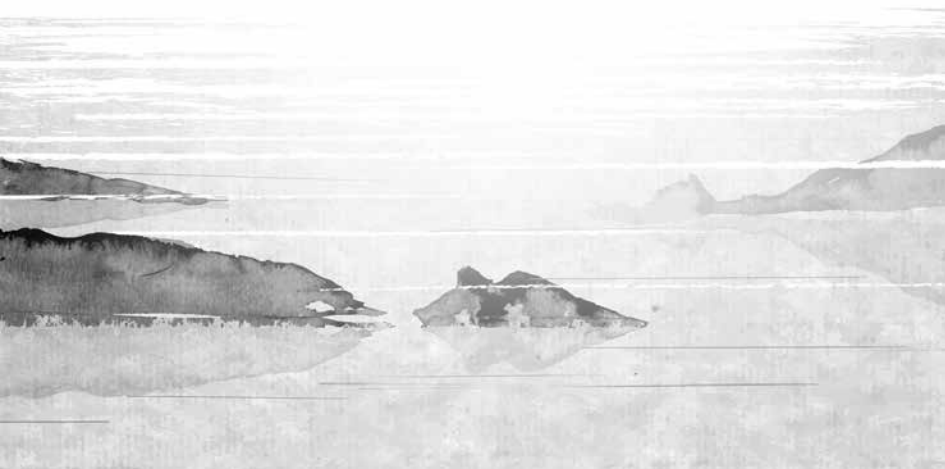
Epilog 187

Danksagung
Wem ich danke sagen möchte 189

Wenn du es verstehst,
sind die Dinge so,
wie sie sind.

Wenn du es nicht verstehst,
sind die Dinge so,
wie sie sind.

(Aus China)



Einleitung

*Wahrhaft siegt, wer nicht kämpft.
(Sunzi)*

Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus den größten Nutzen ziehen

Herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Schön auch, dass Sie lernen möchten zu denken wie jene Menschen, die mein Leben in den letzten zwanzig Jahren sehr nachhaltig beeinflusst haben: die Mönche des legendären Klosters Shaolin. Erlauben Sie mir bitte zu Beginn ein offenes Wort. Mir geht es in diesem Buch nicht darum, Ihnen die tieferen, für einen westlich erzogenen Menschen durchaus komplexen Zusammenhänge des Zen-Buddhismus nahezubringen. Dafür gibt es erstens Berufenere, und zweitens würden Ihnen diese Erkenntnisse in einem Alltag außerhalb der Klostermauern relativ wenig helfen. Ich möchte mit Ihnen vielmehr über ein Thema nachdenken, das den Verlauf unseres Lebens mehr bestimmt als irgendetwas sonst: unsere Emotionen. Wer in Shaolin die Künste des Kampfes und des kampflösen Sieges erlernen möchte, muss zuvor seinen Meister davon überzeugen, dass er auch lernen möchte, selbstbestimmt mit seinen Gefühlen umzugehen.

Schon vor langer Zeit hat man in Shaolin erkannt, dass derjenige, der seine Emotionen nicht kontrollieren kann, bereits verloren hat, bevor er noch verstanden hat, worum es in einem Kampf überhaupt geht. Sobald wir nämlich nicht mehr Herr unserer Sinne sind, sind wir nicht in der Lage, nach unseren eigenen Vorstellungen zu handeln, sondern reagieren nur noch auf die Aktionen unseres Gegners, der uns dann häufig dazu bringt, in seinem Sinn zu agieren.

Über die Frage, in welcher Weise Emotionen uns zu unserem Nachteil beeinflussen und was wir dagegen tun können, werden wir im Laufe der folgenden Kapitel ebenso sprechen wie über die Tatsache, dass sie uns oft gegen unser besseres Wissen handeln lassen. Das ist ganz nebenbei bemerkt auch der Grund, warum ich immer wieder betone, dass Emotion und Intuition sich nicht wie oft angenommen bedingen, sondern ganz im Gegenteil gegenseitig ausschließen. Entweder hören wir auf das, was unser Bauch uns empfiehlt, oder wir befolgen blind und uneinsichtig die Befehle unserer Emotion. Sobald wir gefühlsmäßig in eine Situation verstrickt sind, verlieren wir die Fähigkeit, frei zu entscheiden.

Dieser Umstand ist mir das erste Mal so richtig bewusst geworden, als immer mehr Verkäufer von Obdachlosenzeitschriften ihren Standort vor die Eingänge von Supermärkten verlegten. Ob zu Recht oder zu Unrecht – ich hatte immer irgendwie das Gefühl, man wollte mir ein schlechtes Gewissen machen, indem man mir zeigte, dass ich mir all die Einkäufe leisten konnte, der Obdachlose hingegen nicht. Obwohl ich Bettlern, die mich freundlich

fragen, durchaus immer etwas gebe, hielt mich in diesem Fall mein Ärger davon ab. Falls Sie wissen möchten, wo hier das Problem liegt: Ich entschied mich nicht aus freiem Willen dazu, nichts zu geben, sondern alleine als Reaktion auf das Verhalten eines anderen Menschen! Auch wenn dieser sich im konkreten Fall damit selbst schadete, war es ihm doch gelungen, über meine Gefühle mein Verhalten zu beeinflussen!

Leider greift dieser Mechanismus, wie wir noch sehen werden, häufiger, als den meisten bewusst ist.

Gefühle schöpfen ihre große zerstörerische Kraft aus der Tatsache, dass sie uns zu Handlungen verleiten, die wir bereits im Moment der Ausführung als falsch erkennen. Haben Sie sich beispielsweise schon einmal überlegt, wie sehr es uns schwächt, wenn wir mit etwas leben müssen, das wir in einem emotionalen Zustand gesagt oder getan haben? Wenn Sie auf Ihr Leben zurückschauen: Über wie viele Momente sind Sie heute noch glücklich, in denen Sie aus einer Emotion heraus gehandelt haben?

In Shaolin sagt man: Aus einer Emotion heraus handeln ist, wie wenn man sich auf einem rutschigen Boden gegen jemanden verteidigen muss, der selbst auf dem Trockenen steht.

Auch wenn es nun in vielen Fällen nicht möglich ist, das Entstehen von Emotionen zu unterdrücken, können wir mit etwas Übung dennoch verhindern, dass diese die

Kontrolle über unser Handeln und unser Wohlbefinden übernehmen. Das geht natürlich nicht von einem Moment auf den anderen und erledigt sich auch nicht alleine durch die Lektüre eines Buches. Vielmehr benötigt jede Veränderung Ihre aktive Mithilfe, um die ich Sie an dieser Stelle ersuche.

Bitte besorgen Sie sich ein kleines Heft und beschriften es groß mit Ihrem Namen. Vielleicht finden Sie auch einen schönen Umschlag, oder es gefällt Ihnen genau so, wie es ist. Gerne können Sie auch das Schriftzeichen vom Buchumschlag daruntermalen, das die Verbindung zwischen Gedanken und Gefühlen in der Vorstellung der Chinesen sehr schön verdeutlicht. Das »xiang« gesprochene Wort bedeutet einerseits »denken«, gleichzeitig aber auch »glauben«, »wünschen« oder »wollen«. Wichtig ist mir, dass möglichst niemand außer Ihnen Zugriff auf das Heft hat, das bald sehr persönliche Dinge von Ihnen wissen wird. Immer wieder werde ich Sie nämlich von nun an auffordern, Ihre Gedanken, Gefühle sowie die Antworten auf meine Fragen dort einzutragen.

Möglicherweise überlegen Sie gerade, dass auch moderne Mobiltelefone heute eine wunderbare Notizfunktion mitbringen. Kaufen Sie bitte trotzdem ein Heft, und gönnen Sie sich die Zeit, einmal wieder etwas mit der Hand zu schreiben. Wann immer Sie sehen möchten, wie die Arbeit mit diesem Buch Ihre Ansichten verändert hat, öffnen Sie Ihr Heft und lesen nach. Neben den sehr bald veränderten Reaktionen Ihrer Umwelt wird es Ihnen immer eine erfreuliche Dokumentation Ihres Fortschritts sein!

Im Laufe des Buches werde ich Sie an verschiedenen Stellen bitten, sich vor dem Weiterlesen Zeit für die Beantwortung einiger Fragen zu nehmen. In Ihrem eigenen Interesse ersuche ich Sie, das Lesen jeweils an der entsprechenden Stelle zu unterbrechen, bis Sie eine Antwort gefunden und, wo gefordert, auch festgehalten haben. Mein Ziel ist es, Sie ein Gefühl dafür entwickeln zu lassen, wie Sie in der einen oder anderen Situation tatsächlich reagieren. Andernfalls bringen Sie sich um den Überraschungseffekt und die Möglichkeit, Ihr eigenes Verhalten ehrlich gespiegelt zu bekommen.

Beantworten Sie die Fragen und auch die Übungen am Ende jedes Kapitels bitte ehrlich, und geben Sie nicht gleich die Antworten, die Sie vielleicht selbst gerne hören wollen.

Wie auch in meinen anderen Büchern habe ich die Überschriften der Kapitel und auch sonst bewusst plakativ formuliert, damit keine Missverständnisse aufkommen können. Verstehen Sie aber bitte weder diese Sätze noch sonst irgendetwas, was ich in diesem Buch schreibe, als festgefügte Regeln, sondern betrachten Sie es vielmehr als Anregungen, sich mit Ihrem ganz persönlichen Umgang mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen.

Ich lade Sie nun ein, mit mir auf eine Reise zu gehen, die Sie sehr nahe an Ihre Emotionen sowie deren Verursacher und Auslöser heranbringen wird. Am Ende werden nicht mehr andere, sondern alleine Sie selbst über Ihre Gefühle und Ihr persönliches Wohlbefinden gebieten.

Sind Sie bereit? Dann lassen Sie uns gehen.

Wo dein Geist ist,
dorthin wird
dein Körper folgen.

(Aus Shaolin)



1

Das Prinzip der Ausgeglichenheit

*Die höchste Stufe menschlicher Bildung ist
die vollkommene Ausgeglichenheit der Seele.
(Konfuzius)*

Lerne zu verhindern, dass dein Gegner dich mit deiner eigenen Kraft besiegt

Bis in die dreißiger Jahre des vorigen Jahrhunderts bewahrten die Kampfmönche des chinesischen Klosters Shaolin eine alte Tradition. Wer die etwa 15-jährige Ausbildungszeit beendet hatte, musste sich noch einer Abschlussprüfung unterziehen, um den Titel eines Meisters zu erlangen. Doch anders als man erwarten würde, begann diese Prüfung keineswegs mit einer Demonstration von kämpferischen Fähigkeiten. Am Beginn des Examens stand vielmehr eine Prüfung, die den bezeichnenden Namen »Kammer der Freude und der Trauer« trug. Der Prüfling musste sich vor dem Vorsteher des Klosters und mehreren besonders ehrwürdigen Mönchen aufstellen und erhielt kurz Zeit, um die eigene Mitte zu finden. Dann erzählten ihm die Kommissionsmitglieder nacheinander

verschiedene lustige und traurige Geschichten. Zeigte der Kandidat dabei irgendeine Emotion, war er durchgefallen, und die Prüfung galt als beendet. Nur wer durch alle Anekdoten und herzerreißenden Erzählungen hinweg ungerührt geblieben war, hatte das Recht, die »Kammer der Macht« zu betreten, wo nun die körperlichen Möglichkeiten geprüft wurden.

Als ich das erste Mal von dieser Prüfung hörte, fand ich vor allem interessant, dass man auch in Shaolin der Kontrolle über die eigenen Emotionen einen viel höheren Stellenwert einräumte als der noch so perfekten Beherrschung der Kampfkunst. Ich fühlte mich bestätigt. Doch wo immer ich davon erzähle, werde ich gefragt, ob ich Emotionen denn aus Prinzip ablehne. Nun scheint mir »ablehnen« in diesem Zusammenhang kein geeignetes Wort zu sein. Zu sehr steckt in diesem »ablehnen« etwas von »innerlich bekämpfen«, was ja wiederum nichts anderes bedeutet als Emotion. Außerdem macht es meiner Ansicht nach grundsätzlich nicht viel Sinn, etwas abzulehnen, das ohnehin existiert. Dennoch bin ich sehr wohl der Meinung, dass zu heftige Emotionen uns schaden können. Oder wundern Sie sich ernsthaft, wenn Sie erfahren, dass ein für seine gewaltigen Zornausbrüche gefürchteter Bekannter bereits in jungen Jahren einem Herzinfarkt erlegen ist? *Nehmen Sie bitte Ihr Heft zur Hand*, und schreiben Sie groß auf die erste Seite die fünf wichtigsten Vorteile, die Ihrer Meinung nach die Herrschaft über die eigenen Gefühle bringt.

Durchaus interessant finde ich in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass die Natur mit Emotionen etwas geschaffen hat, das eigentlich ihrem ständigen Bestreben

nach Ausgleich widerspricht. Diesen versucht sie dadurch herbeizuführen, dass sie auf jedes Extrem umgehend mit dem unmittelbaren Gegenteil reagiert. So folgt jedem Hoch, das wir in einer Emotion durchaus empfinden mögen, auch ein ausgleichendes Tief. So gut es also auch tun mag, sich endlich einmal seinen Ärger von der Seele zu schreien, so groß ist der Jammer, wenn man beginnt zu begreifen, was man damit angerichtet hat.

Ich vergleiche Emotionen gerne mit Alkohol. Auch dieser ist an sich weder gut noch schlecht. In vernünftigen Dosen genossen, ist er sogar durchaus in der Lage, einen gesunden Körper noch länger gesund zu erhalten. Dennoch gibt es Situationen, in denen er nichts zu suchen hat.

Denken Sie nur an einen Shaolin-Mönch, der vor einem schwierigen Kampf steht. Von seiner Fähigkeit, jederzeit klar und unbeeinflusst Entscheidungen treffen zu können, hängt womöglich sein Leben ab. Würden Sie ihm tatsächlich empfehlen, sich vor dieser Auseinandersetzung Mut anzutrinken?

Wohl kaum. Aber warum raten Sie ihm ab? Ich nehme an, Sie tun es, weil augenfällig ist, dass Alkohol in gefährlicher Weise den Verstand und damit das Urteilsvermögen benebelt. Denken Sie jetzt an sich selbst. Würden Sie sich wirklich betrinken, wenn Sie gleich darauf eine Entscheidung treffen müssten, die Ihr gesamtes weiteres Leben beeinflusste? Oder wenn Sie festlegen sollten, wem Sie alle Ihre Ersparnisse anvertrauen?

Ganz allgemein lässt sich Folgendes sagen:

Emotionen sind wie Alkohol immer dort fehl am Platz, wo sie unsere Entscheidungsfähigkeit beeinflussen.

Wo diese gefragt ist, tritt man am besten an wie ein Kandidat zur Shaolin-Abschlussprüfung: ruhig, ausgeglichen und in der eigenen Mitte.

Nun haben wir gegenüber den alten Kampfmönchen einen gewissen Nachteil. Wir leben nicht mehr abgeschieden hinter schützenden Klostermauern, die wir ab und an ausgeruht für einen Kampf verlassen. Vielmehr umgibt uns ständig eine Welt voller Unruhe, Hektik und täglicher Herausforderungen, deren einziger Zweck darin zu bestehen scheint, uns das Leben schwer zu machen. Ereignisse, die uns emotional aus der Fassung bringen, scheinen schon fast an der Tagesordnung.

Gleichzeitig hängt aber die Frage, wie schnell wir in einen emotionalen Ausnahmezustand kommen, sehr stark davon ab, in welcher gefühlsmäßigen Ausgangslage wir uns befinden.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie stellen einen Topf mit Wasser auf den Herd. Wie lange wird es dauern, bis das Wasser siedet? Kam es bereits heiß genug aus der Wasserleitung, so reichen durchaus wenige Sekunden, um es zum Kochen zu bringen! Das Gleiche gilt für Ihren Kopf. So braucht es einerseits eine durchaus große Kraftanstrengung, um einen in sich ruhenden Menschen zornig zu machen. Doch je höher das vorhandene Stresslevel, desto rascher verliert der andere die Kontrolle. Und umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er Fehler machen wird.

Besonders deutlich zu sehen ist das überall dort, wo ein Angreifer gezielt versucht, Sie in seinem Sinn unter Druck zu setzen. Denken Sie beispielsweise an den Kassenbereich in vielen Supermärkten. Sicher haben Sie schon bemerkt, dass die Verhältnisse dort stets beengt sind und nur wenig Platz zum Einpacken bieten. Das wird von den Betreibern gezielt so angelegt, mit der Absicht, Sie schnellstmöglich wieder aus diesem Bereich zu vertreiben. Schließlich können in der Zeit, die Sie zum Einpacken benötigen, schon drei weitere Kunden »abkassiert« werden! Und dadurch kann wiederum der Arbeitsplatz mindestens einer Kassiererin eingespart werden.

Versetzen Sie sich nun bitte in die folgende Situation: Sie stehen nach einem Großeinkauf an der Kasse. Die Waren, die mindestens drei Einkaufsstüten füllen werden, liegen bezahlt auf dem Band und warten darauf, von Ihnen eingeräumt zu werden. Die Kassiererin hat sich bereits demonstrativ dem nächsten Kunden in der langen Schlange zugewendet und schiebt latent aggressiv Ihre Sachen weiter.

Schreiben Sie bitte auf, wie Sie sich in dieser Situation verhalten. Packen Sie mit der Ruhe des zahlenden Kunden Ihre Einkäufe in die mitgebrachten Taschen und ignorieren Sie den Stress um Sie herum einfach? Dann darf ich Ihnen gratulieren, denn dann sind Sie tatsächlich in Ihrer Mitte. Oder aber weichen Sie vielmehr vor dem geschickt aufgebauten Druck und versuchen den Kassenbereich zur Not mit unter den Arm geklemmten Waren schnellstmöglich zu verlassen?