

Dr. Thomas Späth
Shi Yan Bao

SHAOLIN

In acht Schritten zu mehr Energie
und innerer Balance

**NIKOL**
VERLAG

Vorwort.....	5
--------------	---

1 Im Gleichgewicht leben

Gleichgewicht ist nicht Stillstand	8
Dynamisch im Fluss	17
Ein Modell vom Leben im Gleichgewicht	22
Die acht Shaolin-Strategien im Überblick	30

2 Bewusstheit trainieren

Den inneren Beobachter beleben	36
Das Gedankenkarussell	40
In der Gegenwart surfen	48

3 Einstellungen verändern

Die Wurzeln unserer inneren Haltung.....	54
Wir haben die Wahl	61
Das Unbewusste und die Vorstellungskraft nutzen	64

4 Klare Ziele und Selbstdisziplin

Grundlagen einer gelingenden Umsetzung	76
Die Zugkraft des Ziels	80
Hindernisse mit ins Boot holen	83
Von der Strategie zum konkreten Plan	89

5 Selbstmanagement

Weniger ist mehr	94
Das Leben gestalten durch Organisation	97
Sich wertschätzend behaupten	101

6 Bewegung und Körperhaltung

Körper, Geist und Seele	106
Lauf um dein Leben	109
Ganzheitliche Balance- Bewegungen	111
Der Körper als Spiegel unserer Einstellungen	114

7 Entspannung schafft Energie

Durch Entspannung unsere Ressourcen wecken	120
Methoden der Tiefenentspannung	122

Entspannung durch Schlaf und Pausen	124
Muße – die Kraft der Freiräume ..	126

8 Atmung bedeutet Leben

Erst einmal tief durchatmen!	130
Atmung, Spannung und Entspannung	133

9 Ausgewogene Ernährung

Eine Ernährung der Mitte	142
Fünf Leitsätze für eine vitalisierende Kost	145

Ein Tag im Leben von Shi Yan Bao.....	152
--	-----

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Register	158
Impressum	160

**»Wir sind immer
in einer Übergangsphase.«**

TRUNGPA RINPOCHE | buddhistischer Meditationsmeister (1939–1987)



WIE SIE Energie GEWINNEN UND ERHALTEN

Seit vielen Jahren arbeiten wir in Seminaren, Trainings und Coachings zusammen, um Menschen darin zu unterstützen, gesünder, ausgeglichener und glücklicher zu leben. Nach dem Erfolg unseres ersten Buches »Shaolin – das Geheimnis der inneren Stärke« zeigen wir nun Wege auf, die zu mehr Energie und Gleichgewicht im Leben führen. Wir bringen die Weisheiten und Strategien der jahrtausendealten Shaolin-Philosophie mit den aktuellsten Erkenntnissen aus Hirn-, Resilienz- und Embodiment-Forschung, Verhaltenspsychologie, systemischer Therapie sowie Sport- und Ernährungswissenschaften zusammen. Konkret bedeutete das: Wir beschäftigen uns damit, wie Menschen Energie gewinnen und wie sie verhindern können, diese allzu schnell wieder zu verlieren. Schaffen wir es, bewusst und gezielt das »Nehmen und Geben« von Energie in Balance zu halten oder zu bringen, sorgen wir nachhaltig für Gleichgewicht in unserem Leben. Die Shaolin-Mönche sind Meister im Umgang mit Energie und Gleichgewicht. Von ihnen können wir viel darüber lernen, auch für unseren Alltag.



SHI YAN BAO



DR. THOMAS SPÄTH



IM Gleichgewicht LEBEN

Gleichgewicht ist keine statische Größe. Es entsteht vielmehr durch einen permanenten und ausgewogenen Wechsel von Gegensätzen oder Richtungen. Die acht Shaolin-Strategien für ein Leben im Gleichgewicht helfen uns, unsere Energie zu mobilisieren und im ständigen Auf und Ab des Lebens unsere Mitte zu finden. Geist und Körper werden dabei gleichermaßen angesprochen, damit wir auf allen Ebenen Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit erreichen.

GLEICHGEWICHT

IST NICHT STILLSTAND

Ein wissensdurstiger Schüler fragte einst den großen Shaolin-Meister Bodhidharma: »Ich bin mir nicht sicher, ob ich deine Lehren wirklich verstehe, kannst du sie mir in einfachen Worten erklären?« Darauf entgegnete Bodhidharma: »In einer Nusschale serviert, lautet meine Lehre: Alles verändert sich, nichts bleibt gleich.«

Na, das ist ja nichts Neues – sagen da wahrscheinlich unser Verstand und unsere Alltagserfahrung. Aber erleichtert diese Erkenntnis auch wirklich unser Denken, Fühlen und Handeln, wenn wir negative Gedanken, leidvolle Gefühle und destruktive Handlungen erleben? Ist uns diese Erkenntnis wirklich präsent, wenn wir an den wunderschönen Momenten unseres Lebens kleben bleiben und versuchen, sie möglichst bis an das Ende unserer Tage festzuhalten oder ständig zu wiederholen? Hilft dieses »Alles verändert sich, nichts bleibt gleich« im Alltag wirklich, unseren Wunsch nach einem absoluten Fixpunkt oder die Illusion, »alles im Griff zu haben«, aufzulösen? Und was ist eigentlich Gleichgewicht, wenn sich alles verändert und nichts gleich bleibt?

Yin und Yang

Das bekannte Yin-und-Yang-Symbol (siehe Seite 4) versinnbildlicht das Shaolin-Verständnis von Gleichgewicht. In der chinesischen Weltsicht sollen wir Menschen mit den beiden Urkräften Yin und Yang im Einklang leben. Keine der beiden soll dominieren. Vielmehr geht es um einen ständigen harmonischen Wechsel, wie er zum Beispiel in der Natur zu beobachten ist, etwa im Wechsel zwischen Ebbe und Flut, Tag und Nacht oder Sommer und Winter. Yin und Yang ergänzen einander und bringen sich gegenseitig hervor.

Es zeigt sich also: Hinter dem Gleichgewicht stecken Gegensätze. Und so offenbart sich uns auch das Leben, nämlich in einem ständigen Wechsel zwischen Gegensatzpaaren, zum Beispiel als hell und dunkel, kalt und warm, kraftvoll und kraftlos, glücklich und unglücklich. Das Wesentliche am Yin-und-Yang-Symbol ist jedoch der Kreis, der das Gegensatzpaar umschließt. Die beiden Gegensätze sind Teile des Ganzen. Das eine kann ohne das andere nicht existieren. Das wird auch durch die kleinen Kreise innerhalb der Teile symbolisiert. Wir könnten zum Beispiel hell gar nicht wahrnehmen, gäbe es dunkel nicht, wir könnten kalt nicht spüren, gäbe es warm nicht. Wir könnten kraftvoll nicht erleben, gäbe es kraftlos nicht, wir könnten Glück nicht fühlen, gäbe es Unglück nicht. Um »ganz« zu sein, um letztendlich überhaupt zu sein, brauchen wir diese sich immer wieder abwechselnden Gegensätze.

Der ständige fließende Wechsel

Gleichgewicht ist also nicht Stillstand, nichts Festes, nichts Statisches, nichts, was man festhalten kann. Gleichgewicht ist Wechsel, Wandel, permanente Veränderung. Gleichgewicht ist wie das Auf und Ab der Wellen im Meer. Wellen kann man nicht festhalten, aber – Wellen kann man surfen. Gleichgewicht braucht Anpassungsfähigkeit und Wachsamkeit. Eine Grundregel beim Surfen heißt: »Je stärker die Wellen, desto mehr Flexibilität ist gefordert.«

Im Alltag bedeutet Gleichgewicht ebenfalls einen Zustand ständiger Veränderung, nämlich den stetigen Wechsel von Spannung und Entspannung, von Leistungs- und Regenerationsphasen, von verplanter und freier Zeit, von Energie-Verbrauchen und -wieder-Auftanken, von bewegten und ruhigen Phasen, von Herausforderungen und anschließender Müdigkeit – und manchmal vielleicht sogar Überforderung und Erschöpfung. Das alles gehört zum Menschenleben wie die Nacht zum Tag, das Schlafen zum Wachsein und die Freude zum Leid. Die moderne Medizin und Hirnforschung bestätigen diese alten chinesi-

schen Weisheiten übrigens eindrucksvoll. Ein westlich-wissenschaftlicher Ausdruck für diese Zusammenhänge ist das Balance-Modell (siehe Seite 23).



Weisheitsgeschichte

Ein Mann führte auf seiner Suche nach dauerhafter Zufriedenheit und Glück ein Leben voller Entbehrungen und strenger Askese. Eines Tages gingen zwei Musikanten an dem Baum vorüber, unter dem er saß. Einer der beiden sagte zum anderen: »Spann die Saiten deiner Gitarre nicht zu fest, oder sie werden reißen. Und lass sie nicht zu locker hängen, denn dann kannst du darauf keine Musik machen. Halte dich an den mittleren Weg.«

Diese Worte trafen den Mann mit solcher Wucht, dass sie seinen Weg der Suche grundlegend veränderten. Er war überzeugt, dass die Worte des Musikanten für sein Ohr bestimmt gewesen waren. Und von dieser Minute an gab er alle strengen Grundsätze auf und begann einem Weg zu Zufriedenheit und Glück zu folgen, der leicht und hell war, dem Weg der Mäßigung, dem mittleren Weg.

MÄSSIGUNG IN ALLEN DINGEN – DER MITTLERE WEG

»Nichts Extremes ist von Dauer« sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Die erste der Shaolin-Herangehensweisen zu Gleichgewicht, Gesundheit, Kraft und Glück ist Mäßigung in allen Dingen. Mäßigung steht im Gegensatz zu Übermäßigem. Mäßigung heißt, die Wellen in eine bestimmte Richtung selbst zu beeinflussen, sie mitzugestalten. Wenn wir beispielsweise eine Nacht durchmachen, exzessiv trinken und vollern, erzeugen wir eine Welle, die wir am nächsten Tag deutlich zu spüren bekommen. Im Gegensatz dazu kennen wir wahrscheinlich alle das sehr gute Gefühl von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, wenn wir ausreichend schlafen und angemessen essen und trinken – wenn wir uns also maßvoll verhalten.

ANNEHMEN STATT VERDRÄNGEN, LOSLASSEN STATT FESTHALTEN

Eine zweite Herangehensweise der Shaolin-Mönche ist die Betonung von »Annehmen« im Gegensatz zu »Ablehnen« oder »Verdrängen« sowie von »Loslassen« im Gegensatz zu »Festhalten«. Wie alle buddhistischen Lehren betrachtet auch die Shaolin-Philosophie das »Festhalten« (Anhaften) und »Ablehnen« (Aversion) als die Kernursache allen Leidens, allen Ungleichgewichts. Wellen kommen, Wellen gehen. Lohnt es sich, eine Welle des Unglücks mit aller Kraft abzulehnen oder zu verdrängen? Lohnt es sich, eine Welle des Glücks um jeden Preis festzuhalten? In jedem Fall handelt es sich um ein wenig erfolgversprechendes Unterfangen, und es zeigt sich: Schwierigkeiten machen uns weniger die Phasen von Unausgeglichenheit, Unzufriedenheit, Unglück und Schmerz, sondern das Nicht-annehmen-Wollen, das Nicht-Akzeptieren dieser unangenehmen Phasen. Die Ablehnung dieser unangenehmen Phasen hilft uns nicht weiter. Sie gehen nicht schneller vorbei, wenn wir versuchen, sie zu verdrängen. Und Ablehnung und Verdrängung kosten Kraft. Wertvolle Kraft, die wir durch einen gelassenen, annehmenden Umgang mit unangenehmen Lebensphasen sparen können und dadurch für andere, förderliche Einstellungen und Handlungen zur Verfügung haben. Damit ist aber nicht das Festhalten-Wollen von glücklichen Phasen gemeint! Auch dieses Unterfangen verbraucht

**»Ich bin glücklich,
wenn ich auch mal einen Tag
unglücklich sein darf.«**

PIERRE STUTZ | Schweizer Theologe *1953

unnötig Kraft, denn festhalten funktioniert nicht, weil sich alles ohnehin verändert. Richten wir also unsere wertvolle Energie und Lebenszeit lieber auf die Dinge, die wir wirklich beeinflussen können, und darauf, wie wir Zufriedenheit, Gleichgewicht, Gesundheit, Kraft und Glück im Leben fördern.

Die vier Ebenen des Glücks

Zufriedenheit ist die Grundlage von Glück. Gleichgewicht ist die Grundlage von Zufriedenheit, Gesundheit und Kraft, was wir in den nachfolgenden Kapiteln noch ausführlich behandeln. Doch wenden wir uns zunächst dem Glück zu.

DIE ERSTE EBENE DES GLÜCKS

Auf dieser Stufe der Glückshierarchie geht es um die meist kurzfristigen Glücksgefühle, die wir durch die unmittelbare Befriedigung unserer Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen erfahren. Beispiele sind Durst löschen, Hunger stillen, Schokolade genießen, schöne Schuhe oder ein neues Auto kaufen, gelobt werden, sexuelle Lust spüren. Typisch für diese Ebene ist, dass die Wellen des Glücks meist kurz und oft heftig sind, wie in einem Sturm. Aus unserer tiefen Sehnsucht nach anhaltendem Glück kann hieraus die »hedonistische Tretmühle« entstehen (Hedonismus = das Streben nach Vergnügungen). Diese Mühle ist ein Hamsterrad, in dem wir auf der Suche nach intensiven Glücksgefühlen eingesperrt sind. Im schlimmsten Fall stehen am Ende ein zwanghaftes Anhaften und Festhalten an sich immer schneller abnutzenden, vergänglichen Freuden bis hin zu Suchterkrankungen. Die andere Seite dieser kurzfristigen Glücksgefühle ist die Ablehnung (Aversion) gegen alles, wodurch die flüchtigen Wonnen verhindert oder abgeschwächt werden. Aber bitte nicht falsch verstehen: Nichts gegen Schokolade, neue Schuhe und guten Sex – das Festhalten-Wollen dieser genauso schönen wie kurzen Glücksgefühle ist das eigentliche Problem. Ein kleines Ge-

dankenexperiment kann das verdeutlichen: Stellen Sie sich das Gefühl vor, wie Sie ein Stück feinsten Schokolade langsam auf Ihrer Zunge zergehen lassen. Und stellen Sie sich dann vor, dass Sie das Stückchenweise mit 5 Kilo Schokolade machen müssten. Sie werden erkennen, dass sich das Genussgefühl ziemlich schnell abnutzen und nach einer Weile sogar in das Gegenteil verkehren würde. Förderlich ist also eher eine Einstellung wie »Schokolade, schöne Schuhe und Sex sind toll, auf jeden Fall genießen, aber bitte auch nicht mehr«. Gleichgewicht entsteht, wenn wir in dem Bewusstsein leben, dass diese Situationen vergehen und auch wieder unangenehmere Gefühle kommen. Wie man derartige Einstellungen erzeugt beziehungsweise andere, weniger förderliche Einstellungen verändert, dazu mehr in den Kapiteln 2, 3 und 5.

DIE ZWEITE EBENE DES GLÜCKS

Auf dieser Ebene des Glücks sind die Gefühle von Ausgeglichenheit, Frieden und Gelassenheit im Zustand fokussierter innerer Ruhe angesiedelt, bei Abwesenheit von Gedanken und Bewertungen. Diese Gefühle stellen sich ein, wenn wir vollständig in wohltuende Bewegungen eintauchen, etwa beim Skifahren, Surfen, bei Ballsportarten, beim Schwimmen, Reiten, Tanzen oder beim Wandern in schöner Natur. Auch hingebungsvolles Singen, Musizieren und handwerkliches oder schöpferisches Tun, wie beispielsweise Malen, Töpfern, Schnitzen oder Basteln, können derartige Gefühlszustände erzeugen. Auch Zustände tiefer Entspannung und anhaltender Betrachtung (so diese wohlwollend oder ohne Bewertung vor sich geht), etwa beim Beobachten spielender Tierkinder, beim Seele-baumeln-Lassen in schöner Natur, beim Meditieren, bei Yoga, Qigong und Autogenem Training, können solche Gefühle herbeiführen.

Das Prinzip dieser zweiten Ebene des Glücks ist die entspannte und gleichzeitig bewusste (achtsame) Sammlung und Ausrichtung (Fokus) von Aufmerksamkeit. Im Gegensatz dazu steht Zerstreuung. Dieser Zustand entsteht häufig durch eine schnelle Aufeinanderfolge von

Außenreizen und durch das gedankliche Hintergrundrauschen, das oft unbewusst und diffus im schnellen Wechsel unterschiedlichste Gefühle und Handlungen auslöst. Zerstreuung verbraucht Energie, Sammlung und Bewusstheit – also Fokus und Achtsamkeit – dagegen erzeugen Energie.

In den folgenden Kapiteln zeigen wir einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die unsere Fähigkeit zur bewussten Sammlung fördern und entwickeln. Dabei legen wir den Fokus auf die Techniken, bei denen wir ohne äußere Hilfsmittel auskommen und allein auf unsere inneren Fähigkeiten und unseren inneren Reichtum zurückgreifen. So bleiben wir unabhängig vom Außen und schaffen in uns die Voraussetzungen für Gleichgewicht, Zufriedenheit, Gesundheit und Glück.

DIE DRITTE EBENE DES GLÜCKS

Die Glücksempfindungen dieser Ebene sind die Folge der unmittelbaren Erfahrung und Einsicht, dass alles sich verändert und nichts gleich bleibt. Gelingt es uns in einem weiteren Schritt, diese Erfahrung und Einsicht – durch regelmäßiges Üben von Sammlung (Fokus) und Bewusstheit (Achtsamkeit) – in Alltagssituationen zu übertragen, eröffnen sich tiefes Vertrauen, Zuversicht und Gelassenheit auf Dauer – die dritte Ebene des Glücks. Es geht also darum, die zweite Ebene des Glücks nicht dem Zufall zu überlassen, sondern darum, das, was ihr zugrunde liegt, auszubilden und zu trainieren.

Wir Menschen sind geprägt von einem Weltbild, das auf unsere steinzeitlichen Vorfahren zurückgeht. Damals, als Menschen kaum älter als 40 Jahre wurden, ging es um Nahrungsbeschaffung, Sicherung der Umgebung und die Aufzucht von Nachkommen. Das Leben heute ist länger und wesentlich komplexer und erfordert neue Strategien, um es zu meistern. Unser einfaches Weltbild, das sich auf die sinnlich wahrnehmbare Welt und die Verrichtung von Alltagsnotwendigkeiten richtet, wird auf der dritten Ebene des Glücks erweitert um die Qualitäten des Loslassens und Annehmens von Veränderungen. Und es wird

erweitert um die Einsicht, dass wir Veränderung selbst mitgestalten können. Diese umfassendere Weltsicht liegt nicht nur dem Buddhismus und der Shaolin-Philosophie zugrunde, sondern auch aktuellen westlichen Erklärungsmodellen, beispielsweise aus der Hirnforschung oder der Verhaltenspsychologie. Einige der acht Shaolin-Strategien, insbesondere in Kapitel 2 und 3, beschreiben konkrete Wege zu den heilsamen Zuständen dieser dritten Ebene des Glücks und helfen Ihnen, die Qualitäten Loslassen, Annehmen und Gestalten in sich zu verankern.

DIE VIERTE EBENE DES GLÜCKS

In dem Grundsatz »Alles verändert sich, nichts bleibt gleich« steckt jedoch auch eine Gefahr. Denn wenn alles sich permanent verändert und sowieso nichts wirklich fest existiert, kann das auch zu einer Einstellung völliger Beliebigkeit, Orientierungs- und Sinnlosigkeit führen. Dieser Gefahr begegnet Shaolin – wie alle buddhistischen Richtungen – dadurch, dass die Einstellung von »liebvoller Güte, Wohlwollen, Wertschätzung und Mitgefühl« sich und anderen Wesen gegenüber in den Mittelpunkt des Denkens, Fühlens und Handelns gestellt wird. Diese Einstellung wird – wie übrigens auch im Christentum – als höchster Wert betrachtet und durch praktische Übungen und entsprechende Handlungen entwickelt. Diese Grundeinstellung »zum Wohle aller We-

**»Die glückbringendste
Form von Egoismus
ist Altruismus.«**

DALAI LAMA | Oberhaupt der tibetischen Buddhisten *1935

sen« wirkt wie ein innerer Kompass, der – egal ob wir momentan am Esstisch, in der Tiefgarage oder bei der Arbeit sind – konsequent die Richtung vorgibt. So wird die freie Energie, die aus der tiefen Einsicht entsteht, dass alles sich verändert und nichts gleich bleibt, auf die glückbringenden Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgerichtet: Liebe, Mitgefühl, Wohlwollen, anderen Gutes tun, geben, schenken, helfen, unterstützen sind Beispiele hierfür. Gemäß der buddhistischen Shaolin-Tradition befinden wir uns nun auf der vierten Ebene des Glücks. Wichtig ist jedoch, dass wir liebevolle Güte und andere altruistische Einstellungen auch für uns selbst entwickeln. So entsteht ein Gleichgewicht zwischen gesundem Egoismus und hingebungsvollem Altruismus. Nur wenn wir genügend Energie und Gleichgewicht für uns selbst generieren, können wir auch unterstützend für andere da sein. Das ist ein wichtiger Grundsatz der Shaolin-Mönche.

Info

Glück in der **Hirnforschung**

Die moderne Glücks- und Hirnforschung bietet zahlreiche Belege dafür, dass durch liebevolle und mitfühlende Gedanken, Gefühle und Handlungen die stärksten Glücksgefühle in Menschen entstehen. Nachzulesen sind die wissenschaftlichen Ergebnisse dazu beispielsweise

- in dem Buch »Der Glücks-Faktor« von Professor Martin Seligman – der Leitfigur der Glücksforschung und laut der Zeitschrift »Psychology Today« der »Freud des 21. Jahrhunderts«,
- in dem Buch »Glück« von Dr. Matthieu Ricard, einem Molekularbiologen – mittlerweile buddhistischer Mönch und Berater des Dalai Lama – und
- in den Büchern »Prinzip Menschlichkeit« und »Schmerzgrenze« des Medizinprofessors und Psychotherapeuten Joachim Bauer.