

Marc Gassert
Alles ist schwer, bevor es leicht wird

MARC GASSERT

ALLES
IST SCHWER

BEVOR
ES LEICHT
WIRD

Mit dem Wissen der Shaolin
zu mehr Disziplin und Willenskraft

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2013 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
unter Verwendung eines Motivs von Kay Blaschke
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20093-5

INHALT

Das Geheimnis der Selbstdisziplin.	9
Von dem der auszog, das Kämpfen zu lernen.	11
Einleitung: Die Reise beginnt	17
1. Der Weg zur Disziplin.	21
Disziplin ist der Kampf mit mir selbst.	23
Am Anfang fing ich Fliegen.	27
Das Dasein als Meister	30
Der beste Kampf.	33
2. Die Shaolin – Meister der Disziplin	37
Eine kurze Geschichte der Shaolin.	38
Wü Dé – Die zwölf Tugenden der Shaolin.	41
Der chinesische Drache ist erwacht	56
3. Die Macht des Willens.	61
Der legendäre Kieselstein-Bruchtest.	65
Mentales Training: Visualisieren	67
Die fünf Bereiche der Selbstkontrolle	68

4. Der Verlust von Willenskraft.	77
Wie acht »Maulwürfe« Ihre Willenskraft aushöhlen.	79
Ergänzungen des Gelben Kaisers	96
Der Alltag im Kloster	98
5. Kampf der Trägheit, Sieg des Willens	105
Die Schätze der Shaolin: Toolbox mit 20 Werkzeugen.	107
Die Erkenntnisse des Berg-See-Wechsels	212
6. Balance – ruhende Drachen und fleißige Bienechen . . .	215
Entschleunigen Sie!	216
Zen-Meditation: Das Geheimnis des Sitzens	226
Die Natur des Qigong.	236
Nahrung nährt Willenskraft	241
Die Macht von Yin und Yang	252
Wollen Sie jetzt!	259
Mein Zehn-Punkte-Plan	261
7. Danksagung.	263
8. Quellen- und Literaturverzeichnis	265

*Dies ist ein Buch für alle, die wirklich tun wollen,
was sie sich vorgenommen haben.*

*Gewidmet allen Meistern der Kampfkunst, allen voran
meinem Sifu Baklayan.*



DAS GEHEIMNIS DER SELBSTDISZIPLIN

»**Meister, was ist Selbstdisziplin?**« Ich blicke in gutmütige, mandelförmige Augen, die in einem Moment Erstaunen ausdrücken, im nächsten Augenblick voller Kraft und Ausdrucksstärke auf mir ruhen. Der Meister nimmt sich alle Zeit für eine Antwort. Dann greift seine Hand zum Bambuspinsel und führt diesen in die Tusche. Die andere Hand umfasst den Ärmel, damit dieser nicht durch die Farbe streift. Jede Bewegung des Meisters ist voller Anmut und Perfektion. In genau gemessenen Strichen entstehen auf dem Reispapier zwischen uns Schriftzeichen, ein Kunstwerk. Der Pinsel gleitet erst langsam, dann schnell, zaghaft und wild. Die Tusche bildet kleine Pfützen an genau den richtigen Stellen. Erst als der Pinsel wieder auf dem Block ruht, beuge ich mich vor, um auf das Blatt zu blicken. Ich sehe nicht das, was ich erwartet habe. Ich schaue auf das Blatt. Das erste Zeichen muss wohl Selbst bedeuten. Das zweite Zeichen ist das, das man allgemein für Kontrolle verwendet, und das dritte ist ganz eindeutig Herz. Meine Augen blicken ratlos. Dann spricht der Meister: »Ihr nennt es Selbstdisziplin, für uns ist es Moral.«

白制心





VON DEM, DER AUSZOG, DAS KÄMPFEN ZU LERNEN

Der Herrscher des Vorgartens

Was bringt einen Jungen deutscher Eltern mit bayrischen Wurzeln und blonden Haaren dazu, sich den Shaolin zuzuwenden? Unsicherheit. Aus für mich mysteriösen, beängstigenden und als Kind nicht nachvollziehbaren Gründen musste meine Familie ständig umziehen. Wechselnde neue Umgebungen, neue Häuser, meistens mit Sicherheitsvorkehrungen, aber glücklicherweise immer mit großem Garten. Ein unbestimmtes Gefühl von Gefahr lag ständig in der Luft. Die besorgten Augen meiner Mutter, die Herren mit den Sonnenbrillen, die Pistole in der Schublade ...

All das gab es, weil mein Vater im Auftrag Deutschlands für Interpol arbeitete, also in meinen Augen so eine Art Polizist war. Meine Freunde von der deutschen Schule in Rom sagten, mein Vater sei ein Mafijäger, und ich fand, das klang gut.

Während ich, stets ein wenig zu behütet, zum Herrscher unseres Vorgartens heranwuchs, fand vor unserem Gartentor das echte Leben statt. Und ich bekam davon nichts mit. Das änderte sich, als ich mein erstes Fahrrad bekam und wir aus der Via Ardeatina im Zentrum Roms an den Stadtrand, näher ans Meer zogen. Von dort

aus konnte ich nun mit meinem kleinen Bonanza-BMX in die große Welt vorstoßen.

Ich durfte jeden Morgen die Brötchen holen, beim Fornaio, dem Bäcker. Es war berauschend, für das ganze Frühstück verantwortlich zu sein, die Bäckerei zu stürmen und wie ein siegreicher Imperator auf dem Streitwagen mit Stützrädern die Panini stolz am Lenker nach Hause zu fahren.

Als weißblonder Wuschelkopf war ich Attraktion und Außenseiter zugleich. »Biondo, Biondo, Biondino!«, riefen die Männer und Frauen und befühlten, sofern in Reichweite, die Qualität und Echtheit meines Haupthaars.

Schlimm war der erste Tag im Kindergarten, als alle Kinder mich auslachten, an meinen Haaren zogen und mich wie einen Aussätzigen behandelten. Klar war ich anders. Aussehen, Denken, Handeln, alles anders und zu deutsch. Vielleicht haben die Kinder auch nur das nachgeplappert, was die Eltern hinter vorgehaltener Hand geflüstert haben. Wie auch immer – es tat weh!

Als ich nach einem weiteren Umzug von meinen neuen Spielgefährten mit »Heil Hitler!« begrüßt wurde, war es um meine Selbstbeherrschung geschehen. Ich weiß nur noch, dass ich unter Tränen gestammelt habe: »Aber Mussolini war doch auch blöde.« Das hatte ich nämlich meinen Eltern nachgeplappert. Ach, wie gerne wollte ich ein schwarzhaariger, braun gebrannter Römer sein, akzeptiert werden und dazugehören.

Mein Vater schien von allen stets respektiert zu werden, obwohl er ein in meinen Ohren fürchterlich klingendes Bayrisch-Italienisch sprach. Wahrscheinlich war er so beliebt, weil er extra nach Italien gekommen war, um den Italienern zu helfen? Oder war es so, weil er eine Schusswaffe besaß?

Bei nächster Gelegenheit versuchte ich, mit meinem Vater anzugeben: »Hey, mein Vater hat fei eine echte Pistole in der Schublade«, prahlte ich. Die Reaktion der anderen Kinder war entwaffnend: »Na und? Meiner auch.«

Auf dem Bolzplatz konnte ich zumindest zeigen, dass ein Deutscher fair spielt, für sein Team durch dick und dünn geht, fleißig ist und tugendhaft. Fußball sollte aber nicht mein Weg werden, denn bald sollten wir Rom verlassen. Mein Vater musste nach Guatemala umsiedeln und schickte mich mit meiner Mutter nach Deutschland. Ich war damals gerade sieben Jahre alt und verstand die Welt nicht mehr. Die Anweisung an meine Mutter hatte ich mitbekommen. Es ging um meine Ausbildung: »A bayrisches Abitur und a Studium seiner Wahl, dann derf er machen, was er wui.« Die Anweisung an mich war schrecklich: »Und du passt auf'd Mama auf, gell!«

Was guckst du?

Und auf einmal war die Welt nicht mehr heil. Ich saß in einem grauen, kalten, unfreundlichen Deutschland, schrecklich einsam, ohne meinen Vater. Nun waren meine Mutter und ich nur noch zu zweit. Kein Haus mit Garten, kein Zaun, keine Kameras. Die Kätzchen der Nachbarn waren das einzig Herzerwärmende in einem Viertel, in dem die Menschen genauso wenig Deutsch sprechen wollten wie ich. In diesem Viertel war ich schon wieder Außenseiter.

Dieses Mal gab es allerdings kein Wuscheln durch die blonden Haare, dieses Mal gab es Stress. Angst auf dem Schulweg, Angst auf dem Schulhof, Angst vor der Angst. Auf einmal standen sie vor mir, zwei Jungs mit Flaum über der Oberlippe, buschigen Augenbrauen und böartigem Funkeln in den schwarzen Augen. Sie versperrten mir den Weg und bauten sich vor mir auf. Hilfe suchend sah ich mich um, niemand da, allein im Englischen Garten, direkt am Eisbach, mitten im Winter.

Und nun kam er, der Satz: »Was guckst du?«

Ich war auf diese Frage nicht vorbereitet. Gab es eine logische Antwort? Etwas, das die Jungs veranlassen würde, ihres Weges zu

ziehen? Ich hatte beide angeschaut – klar, das macht man doch so, und vielleicht war die Frage »Was guckst du?« gar nicht so unberechtigt. Wirklich uncool und vielleicht sogar wirklich dumm war meine vor Angst erstickte, hilflose Antwort: »Gar nichts.« Da war er, der unvermeidliche Konflikt: »Warum schaust du uns an? Willst du Probleme?« Irgendwie war mir klar, dass es nicht um Worte gehen würde. Egal was ich sagte, es würde falsch sein. Und tatsächlich bekam ich nach einigen Sekunden die erste Ohrfeige. Es tat gar nicht weh, aber Schreck, Angst und Demütigung standen mir so offensichtlich ins Gesicht geschrieben, dass die beiden vor Genugtuung über Ihren erfolgreichen Umgang mit mir grinten.

»Jetzt leg dich in den Fluss, ganz konkret auf dem Bauch!«, forderte der Kleinere der beiden.

Das war zu viel. Ich riss mich los, sprang durch das eiskalte Wasser und rannte, wie ich damals glaubte, um mein Leben.

An diesem Tag beschloss ich zu lernen, wie man sich verteidigt. Nie wieder wehrlos sein, nie wieder Kontrolle über die Situation verlieren und am allerwichtigsten: nie wieder die Kontrolle über mich selbst verlieren! Mein ganzes Leben war ich zu behütet aufgewachsen, abgeschirmt von der Welt, ohne ausreichendes Wissen über die Geschehnisse um mich herum. Allgegenwärtige Gefahr blieb für mich spürbar. Nun also wollte ich mich der Welt stellen und suchte nach einem Weg. Im Fernsehen hatte ich neben »Karate Kid« einige Eastern gesehen. Bruce Lee und andere Heroen der Kampfkünste schienen mir als Vorbilder geeignet, machten diese doch mit sämtlichen Gaunern und Ganoven kurzen Prozess.

Kurze Zeit später fand ich den Einstieg in die Welt der Kampfkünste. Ich war der, der auszog, um das Kämpfen zu lernen. Und was ich fand, war der Weg zur Selbstdisziplin. Tatsächlich war es die Disziplin, die mit dem täglichen Training in mein Leben kam, die begann, mich zu verändern. Ich »vergaß« das Zähneputzen nicht mehr, richtete nach dem Aufstehen den Frühstückstisch.

Und was meine Mutter am meisten freute: Meine schulischen Leistungen steigerten sich mit einem Schlag enorm. Dabei musste ich meiner Mutter mein Kampftraining verheimlichen. Sie versuchte, mich stets von einer Welt der Aggression fernzuhalten, und hätte nicht verstanden, dass die Kampfkunst keinen Schläger aus mir machen würde. Für meine Mutter war Kampf ein Zeichen von geistiger und seelischer Armut, geeignet für primitive Menschen von geringer sozialer Kompetenz. Für mich war es der entscheidende Schritt in mein eigenes Leben. Die Erkenntnis über die Notwendigkeit der Selbstverantwortung.



EINLEITUNG: DIE REISE BEGINNT

Nun beginnt unsere Reise zur Disziplin. Und sie geht mit vielen Fragen einher:

Warum kämpfen wir überhaupt mit dem Thema Disziplin?

Ist Disziplin eine Frage des Charakters?

Ist Disziplin eine Frage der Erziehung?

Kann man Disziplin lernen?

Ist es vielleicht schon zu spät?

Was erschöpft unsere Willenskraft, die die Basis der Disziplin ist?

Auf dem Weg zu den Antworten führt meine Geschichte zu verschiedenen Kampfkünsten und erzählt von unterschiedlichen Meistern. Sie berichtet von der Wiege der Kampfkunst, den Shaolin. Dabei gebe ich nicht allen Meistern einen Namen, sondern skizziere die Dialoge. Mein Anliegen ist es, damit eine universale Weisheit zu transportieren und das Geheimnis der Selbstdisziplin zu lüften.

Damit Sie mit den asiatischen Prinzipien vertraut werden, muss ich Ihnen den einen oder anderen Begriff aus dem Chinesischen, Japanischen oder Koreanischen erklären. Da alle Kampfkünste

den gleichen Ursprung haben, erscheint es mir gerechtfertigt, Erkenntnisse aus Taekwondo und Karate dem Wissen der Shaolin zuzuführen. Dabei geht es mir nicht um die Unterschiede in den Kampftechniken, sondern um die grundlegende innere Haltung zur Kampfkunst und den Bezug zur Selbstdisziplin.

Zu Beginn des Buches geht es darum, die Grundlagen für die »Schätze der Shaolin« zu schaffen.

Anschließend wenden wir uns der »Kiste der Werkzeuge« zu, um intensiv und nachhaltig am Thema Disziplin und Willenskraft zu arbeiten. Es geht sowohl um Disziplin aus unserer Perspektive als Europäer als auch um meine persönlichen Erfahrungen aus zwei Jahrzehnten mit verschiedenen Kampfkunstmeistern – übersetzt in eine für uns Westler verständliche Sprache.

Ich möchte Sie mit diesem Buch auch dazu einladen, alles kritisch zu hinterfragen, was ich schreibe. Denn: Widersprüche sind das Salz in der Suppe und machen den Text erst lebendig.

Es geht mir auch um die Balance von Disziplin und Nichtdisziplin. Den Swing. Jede Tugend, auch die Disziplin, gerät zur Untugend, wenn sie zu einseitig gelebt wird. Diese Erkenntnis ist schwer verdaulich, aber wahr. Übertriebene Disziplin macht uns zwanghaft, kalt und traurig. Wir verlieren Herzenswärme, Empathie und Lebenslust. Gleichzeitig stürzt uns ein Mangel an Disziplin ins Chaos. Wir beschäftigen uns also unter anderem mit der angenehmen Kunst des Erholens. Wie lade ich den Akku wieder auf? Und wie begegne ich dieser verrückten Welt ein wenig gelassener? Ein gelassener Mensch ist für seine Umwelt wesentlich erträglicher als einer, der ständig mit der Welt abrechnet.

Gegen Ende des Buches verrate ich Ihnen einen Geheimtipp, sozusagen das »ultimative Rezept« für mehr Disziplin und Willenskraft. Wenn Sie also bis zum Ende durchhalten, dann haben Sie sich die Belohnung wirklich verdient. Übrigens: Der Geheimtipp steht nicht auf der letzten Seite, falls Sie jetzt nach hinten blättern wollten!

Zum tieferen Verständnis möchte ich auch über die Schattenseiten der Shaolin sprechen, über den Verlust von Kultur, über militärischen Drill und über den Preis, den man für ein Höchstmaß an Disziplin zu zahlen hat. Letztlich ist nicht alles Gold, was glänzt, und jede Medaille hat zwei Seiten.

Alles in allem möchte ich Ihnen praktische Hilfen an die Hand geben, damit Sie nach Lust, Laune, Können und Vermögen an der Entwicklung und Entfaltung Ihrer eigenen Selbstdisziplin arbeiten können. Dieses Buch soll auch auf einem vergnüglichen Weg zum Ziel führen. Ich möchte Sie anregen, einen Weg zu wählen, der auf Lebensfreude und auf der Verpflichtung sich selbst gegenüber beruht. Wenn Sie sich Ihr eigenes Wohlergehen zu Herzen nehmen, müssen Sie jeden Tag daran arbeiten. Sie sind also bereits während des Lesens auf dem Weg, Ihr eigener Kung-Fu-Meister zu werden.

Also frisch ans Werk und bleiben Sie dran!

師
傅
領
進
門

修
行
在
個
人

shī fu lǐng jìn mén, xiū xíng zài gè rén

Der Lehrer öffnet die Tür. Man tritt selbst hindurch.



DER WEG ZUR DISZIPLIN

Im Kloster der Shaolin in China habe ich folgenden Satz gelernt: »Der Fleißige schlägt stets den Talentierten.«

Eine Entsprechung in unserem Kulturkreis finden wir in Äsops wunderbarer Fabel vom Wettlauf zwischen Hase und Schildkröte. Sie kennen die Geschichte? Der talentierte Hase springt im Wettlauf los, er glaubt sich seines Sieges sicher und gönnt sich sodann auf halber Strecke ein Nickerchen. Er verschläft und wacht erst auf, als die untalentierte Schildkröte ihn nicht nur überholt hat, sondern bereits im Ziel ist.

In Japan lautet ein Sprichwort:

才子才に倒れる

saishi sai ni taoreru

Der Talentierte verliert aufgrund seines Talents.

Wenn wir die Augen öffnen, sehen wir den Beweis für dieses Sprichwort täglich in unserem Umfeld. Fleiß lohnt sich immer, vor allem langfristig.

Die Menschen in unserer Gesellschaft sind geschwächt durch den Mangel an Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen und zielgerichteter Selbststeuerung. Es fehlt ihnen an Selbstdisziplin und Ausdauer.