

Prof. Dr. Chris Dorn | Shi Yan Lu

BEWATER

OHNE TUN IST ALLES
KÖNNEN NICHTS

Innerlich stark und entschlossen
wie ein Shaolin-Meister

MOMANDA

Für André & Robin

*»Die Liebe hat euch überlebt.
Sie war, ist und wird immer sein.
Ohne eure Liebe wäre ich nichts.
Ihr seid mein Qi, und so Buddha will,
werde ich auch bald wieder das eure sein.«*

– Kè lì sì –

*»Letztendlich zählen nur drei Dinge:
Wie sehr du geliebt hast, wie sanft du gelebt hast
und wie anmutig du loslassen konntest,
was nicht für dich bestimmt war.«*

– Gautama Buddha –

Unser herzlichster Dank gilt insbesondere
unserer so menschlichen und liebevollen Lektorin, Ruth Kalmund,
und unserem Mentor und Verleger, Bernhard Keller,
der uns eine Bühne gibt.

Einzig dem ENTSCHLUSS und dem
TUN dieser beiden Menschen
ist es zu verdanken, dass aus dem Traum von BEWATER
ein so wunderbares Buch werden konnte.

Mach dir das bitte bei jeder Zeile von **BEWATER** bewusst, die du liest ...

Es kommt nicht darauf an, jemand zu werden oder jemand zu sein. Es kommt nur darauf an, glücklich – und du selbst – zu sein. Denn alles, was du werden kannst und werden sollst, bist du bereits. Um das erkennen zu können, müssen wir lernen, **BESSER zu DENKEN!**

Wasser bleibt stets Wasser, egal welche Form das Gefäß hat, in das es gefüllt wird. Wasser verändert sein Wesen nur dann, wenn ihm zu viel Energie entzogen oder zugeführt wird. Dann wird es entweder zu sprödem, zerstörerischem Eis oder aber zu geschmeidigem, flüchtigem Dampf.

Auch Bruce Lee hat es so treffend formuliert:

*»Empty your mind ...
Be formless, shapeless, like water.
Be water, my friend.«*

Wenn es dir gelingt, durch konsequentes Üben zu lernen, wie du deine Energie lenken und deinen Aggregatzustand beherrschen kannst, dann ist jeder Reibungsverlust und jede Blockade ein hoch angesehener und höchst willkommener Lehrer, der es dir ermöglichen wird, über dich selbst hinauszuwachsen. Das ist es, was du mit **BEWATER** erreichen kannst ...



少林寺博登湖
SHAOLIN TEMPEL
Bodensee

— Amitufo —



WIR GRÜSSEN DEN BUDDHA IN DIR UND IN UNS

Wir freuen uns sehr, dass du dir die Zeit für dieses Buch nimmst. Es wird für dich vor allem dann von großem Nutzen sein, wenn du nicht nur bereit bist, Neues zu lernen, sondern – und vor allem – Altes zu vergessen. Denn es ist völlig sinnlos und unmöglich, ein bereits volles Gefäß noch mehr zu füllen. Dies ist eine Weisheit, die du wahrscheinlich schon aus zahlreichen Kampfkunst-Filmen, von *Karate Kid* bis *Karate Tiger* kennst. Wir alle glauben, dass wir wahnsinnig viele Dinge wissen, was uns dazu verleitet, ebenfalls zu glauben, dass wir auch viele Dinge können. Und vielleicht ist das bisweilen auch so. Allerdings berichten uns seit Jahren immer mehr Menschen, dass es ihnen dennoch zunehmend schwerfallen würde, diese Dinge auch zu tun. Dinge, von denen sie wissen, dass sie sie erledigen müssten, und von denen sie wissen,

dass sie sie auch erledigen könnten – eigentlich. Sie berichten uns von *inneren Schweinehunden* und davon, dass sie ihren *Hintern nicht mehr hochbekämen*. Sie erzählen von *zunehmenden Reibungsverlusten*, die unglaublich viel Energie kosten, und von *Blockaden*, die sie sich nicht erklären und die sie nicht aus dem Weg räumen können. Sie sagen uns, dass es vor allem das *nicht tun können* ist, das sie *stresst und krank macht* und dass sie bereits *alles versucht* haben und *nichts etwas nützt*.

Da wir als Shaolin (mit wissenschaftlicher Zusatzausbildung 😊) grundsätzlich keine aussichtslosen Situationen akzeptieren, haben wir genauer hingesehen, über die Jahre mit hunderten betroffenen Menschen gesprochen und dabei Erstaunliches entdeckt. Auf dem Fundament dieser Erfahrungen und Erkenntnisse haben wir dann auf Basis der westlichen Neurowissenschaften, der 1500 Jahre alten Lehren der Shaolin-Meister und jener der buddhistischen Psychologie eine Methode entwickelt, die jeder Mensch praktizieren kann, um zu heilen, nachhaltig gesund und (wieder) leistungsfähig zu werden. **BEWATER** basiert auf all diesen Erfahrungen, den Erkenntnissen und schlussendlich auf dieser Methode, geht auf dem Weg aber noch einen entscheidenden Schritt weiter, denn – so sagt Buddha:

»Entstehen kann nur, was auch gedacht werden kann.«

BEWATER hilft dir, dein Leben auf eine völlig neue Art zu denken, und zwar nicht irgendwie spirituell oder gar esoterisch, sondern so, dass du damit völlig selbstbestimmt das Ziel erreichen kannst, das **DU** erreichen willst oder vielleicht sogar erreichen musst. Du fragst dich nun, wie das konkret funktioniert? Ganz einfach, indem wir dir beibringen, wie du deinen Maßstab, den du an dein Leben und die Menschen darin anlegst, die Motivation, die du deinem Verhalten zugrunde legst, und darüber hinaus auch den Standpunkt, den du einnimmst und von dem aus du die Dinge nur aus einer einzigen, nämlich deiner völlig subjektiven Perspektive wahrnehmen

kannst, gedeihlich verändern kannst. Dass man dieses Ziel erreichen kann, haben wir bewiesen. Und wie man es erreicht, haben wir dokumentiert – denn wir beide sind diesen Weg gegangen.

Es ist dieser *mittlere Weg*, der die Shaolin-Meister übermenschlich erscheinen lässt und sie befähigt, scheinbar Unmögliches zu leisten. Der mittlere Weg ist ihr Geheimnis! Sie haben bereits vor über 1500 Jahren ein Potenzial erkannt, verstanden und genutzt, das sich die westlichen Wissenschaften (insbesondere die Neuro- und Gesundheitswissenschaften) erst allmählich zu erschließen beginnen. Sie haben erkannt, dass wir alle viel *BESSER* sind, als wir *DENKEN!*

Shaolin-Meister Shi Yan Lu & Professor Dr. Chris Dorn (Kè li sì)

BITTE BEACHTE

Mehr hilfreiche Tipps, wie du von deinem **WISSEN** und **KÖNNEN** auch in ein selbstbestimmtes **TUN** kommst, umfassende Übungsanleitungen und weiterführende Online-Kurse findest du auf

→ www.bewater.jetzt

Unsere Methode soll dir helfen, Widerstandskraft zu entwickeln und persönlich zu wachsen. Sie soll es dir aber auch ermöglichen, dich von einer Erkrankung, einer belastenden Situation oder einer fordernden Lebensphase nachhaltig zu erholen.

*Solltest du aktuell akut erkrankt sein, insbesondere bei Angststörungen, schwereren Depressionen und wiederholtem Burn-out, konsultiere bitte zunächst den Arzt oder die Ärztin deines Vertrauens, bevor du mit **BEWATER** startest!*

Manchmal muss ein schädlicher Status medikamentös durchbrochen werden, oder es bedarf einer bestimmten Medikation oder Therapie. Hat der Arzt dich durch die Akutphase der Erkrankung begleitet, dann stabilisiere dich zunächst, gönne dir Ruhe, sammle Kraft, stimme dich mit deinem Arzt ab – und dann kannst auch du dich auf den Weg nach Shaolin machen ...

— Verstehen —



WIR ALLE SIND NUR MENSCHEN

Wir möchten gerne, dass du nicht nur verstehst, was wir machen, sondern vor allem, dass du verstehst, warum wir machen, was wir machen. Wir lehren diesen Weg, weil wir beide selbst den Weg gegangen sind und seinen großen Nutzen erfahren haben. Gar nicht, weil wir das unbedingt wollten, sondern weil es der einzig verbleibende Weg war und wir nur noch diesen Weg gehen konnten! So wie man auch nicht aus reinem Spaß zum Zahnarzt geht oder weil man das so cool findet. Man geht zum Zahnarzt, weil man ein Problem mit seinen Zähnen hat oder vielleicht unter höllischen Schmerzen leidet.

Es ist wichtig, das zu verstehen, weil der Weg bisweilen doch sehr fordernd sein kann und uns möglicherweise einiges abverlangt. Oder wie Arnold Schwarzenegger zu mir gesagt hat, als ich ihn mit 15 Jahren beim Mr. Olympia in München zum ersten Mal getroffen habe:

*»Boy, you're already a bodybuilder, you've proven that.
But always remember, there is no such thing as free food in
this life – every decision you make, has its price!«*

Wie recht er hatte, sollte ich bald darauf erfahren, aber erst einmal der Reihe nach.

Viele Publikationen dieser Art haben ein zentrales Problem. Es wird oft hingebungsvoll von *Bewusstsein* und *Achtsamkeit* gesprochen, vom *ins Hier und Jetzt kommen* und von der *inneren Mitte*, um nur einige Beispiele für Worthülsen der immer heftiger anbrandenden Spiritualitätswelle zu nennen. Bei der Erklärung wird dann allerdings selten die nötige Tiefe – bei gleichzeitig mangelnder Praktikabilität – erreicht, um auch tatsächlich selbstbestimmt und zielführend üben und praktizieren zu können. Das macht viele Bücher, die im Grunde sehr gut sind, völlig nutzlos, denn sie wollen uns nur glauben machen, dass wir noch mehr Wissen bräuchten, um etwas zu können, und über die oberflächliche Freude darüber vergessen wir völlig, dass wir praktisch nichts davon selbst erfahren haben und noch weniger davon auch tatsächlich TUN. Damit du dies besser greifen kannst, hier ein paar Beispiele:

- Könntest du *Bewusstsein* erklären?
Falls nicht, wie willst du es dann gedanklich greifen können, um damit zu arbeiten?
- Kennst du die Dimensionen der *Achtsamkeit* und ihre Bedeutung?
Wenn nicht, wie willst du sie dann kontinuierlich und zielführend praktizieren?
- Weißt du, was konkret mit *ins Hier und Jetzt kommen* gemeint ist?
Wie willst du dann dort hinkommen, geschweige denn, dort bleiben, wenn du es nicht weißt?
- Kannst du erklären, was unter *innerer Mitte* zu verstehen ist?
Wie willst du sie dann finden, wenn du keine Ahnung hast, wonach du suchst?

Wir möchten deinem Verständnis gerne ein paar dieser Begrifflichkeiten zugänglich machen, weil es sonst nicht funktionieren kann!

Begleitend zu diesem Buch biete ich dir eine kostenfreie Videoserie an. Im fünften Video dieser Serie spreche ich über Achtsamkeit, die innere Mitte und das Hier und Jetzt. Du findest die Videoserie unter www.bewater.jetzt

Du brauchst nicht viel zu wissen. Du musst nur das, was du weißt, verstehen und vor allem praktizieren. Ayya Khema, eine sehr bekannte, wunderbare buddhistische Lehrerin und Nonne, die hier bei uns im Allgäu gewirkt hat (und leider schon 1997 verstorben ist), sagte im Rahmen ihrer so menschlichen Unterweisungen und Meditationskurse stets:

»Der Buddha hat weit über 40 Meditationspraktiken gelehrt. Es genügt völlig, wenn wir davon drei tief durchdringen, zwei tatsächlich erlernen, und wenigstens eine davon täglich – zumindest morgens und abends – gewissenhaft praktizieren.«

Und genau deshalb liebe ich Ayya Khema. Sie bringt die Dinge mit einfachsten Worten auf den Punkt, macht keine große Sache daraus und tut einfach die Dinge, die gedeihlich sind! An ihr möchte ich mir ein Beispiel nehmen und in diesem Buch zeigen, wie man ins TUN kommt und wie man tatsächlich üben und praktizieren kann. Und zwar so, dass es auch den individuell gewünschten Erfolg für ein selbstbestimmtes Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden zeitigt.

Dafür benötige ich allerdings deine Hilfe! Bitte beachte ab jetzt bei allem, was du hier liest, aber auch allgemein in deinem täglichen Leben, zwei sehr wichtige Shaolin-Prinzipien.

- Erfasse das Wesen der Dinge und gib den Dingen DEINE Form!
- Wenn du etwas TUST, dann tue es mit ganzem Herzen – oder tue es nicht!

Wenn wir verstehen möchten, warum wir sind, wie wir sind, und warum wir so geworden sind, dann müssen wir uns zunächst einmal klarmachen, welche Faktoren bei der Ausbildung unseres individuellen Selbst, also beim Prozess des Aufbaus des *Personseins*, der *Personwerdung* (Personalisation), in dessen Verlauf der Mensch lernt, sich als Individuum zu begreifen und sich selbst zu akzeptieren, wirksam werden. Denn vielen Menschen ist die Tatsache nicht klar, dass dieser Prozess bereits lange vor der Zeugung beginnt und dass *Erziehung* (Enkulturation, Sozialisation, Personalisation) und *Bildung* (von fast allen wesentlichen Bildungstheorien als »ein reflektiertes Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zur Welt ...« definiert) bereits Einfluss auf die Qualität von Samen- und Eizelle haben. Überhaupt ist das mit der Zeugung so eine Sache. Hatte ich schon erwähnt, dass es unsere eigenen Eltern sind, die uns bereits durch die Zeugung zum Tode verurteilen? Das ist kein schwarzer Humor; diese Erkenntnis ist vielmehr das Fundament der *vier edlen Wahrheiten*, die dir noch von sehr großem Nutzen sein werden! Bei den vier edlen Wahrheiten handelt es sich um die Grundlagen und die Essenz der Lehren des Buddha.

Alles beginnt, wenn Samen- und Eizelle verschmelzen und anfangen, sich zu teilen. Sowohl die Samenzelle als auch die Eizelle weisen bereits eine ureigene Qualität (im Sinne einer bestimmten Beschaffenheit und Güte) auf, die unter anderem auch vom biopsychosozialen Status des *Spenders* beziehungsweise der *Spenderin* abhängt. Einfach gesagt: Es kommt darauf an, ob die Spender physisch gesund sind, in welchem emotionalen Zustand sie sich befinden und wie sie sozial eingebunden sind (s. o. Erziehung und Bildung). Diese drei Dimensionen, die biologische, die psychologische und die soziale, werden wiederum jeweils durch die nachfolgenden Faktoren definiert:

- Biologische Dimension
 - Genetik
(Erbgut von Samenzelle und Eizelle)

- Neurobiochemie
(Botenstoff- und Neurotransmitter-Management)
- Funktionelle Neuroanatomie
(biologische Struktur und Verschaltung des Gehirns)
- Psychologische Dimension
(Psychologie = Lehre vom Erleben und Verhalten)
 - Emotionsregulation
 - Konfliktbewältigung
 - Beziehungsgestaltung
- Soziale Dimension
 - Familie
(als Lebenskonzept zunehmend auf dem Rückzug)
 - Peer-Group
(medial sozialisiert und verlagert in den digitalen Raum)
 - Schule/Ausbildung
(ideologisierte *Wissensvermittlung* für fremdbestimmtes Funktionieren ohne echte Bildungsintention)
 - Medien
(Medialität = potenteste und zugleich schädlichste Sozialisationsinstanz)

Vereinfacht ausgedrückt: Leben der Spender der Samenzelle und die Spenderin der Eizelle in einer harmonischen, liebevollen, handhabbaren, verstehbaren und sinnhaften (kohärenten) Lebenswelt, entstehen Samenzelle und Eizelle in einem stresshormonarmen Organismus (Körper des jeweiligen Spenders). Leben sie dagegen in einer disharmonischen, feindseligen, überfordernden, irrationalen und sinnleeren Lebenswelt, entstehen Samenzelle und Eizelle in einem stresshormonreichen Organismus. Damit sollte deutlich werden, dass der jeweilige biopsychosoziale Status des Samenzellen-Spenders und der Eizellen-Spenderin einen immensen Einfluss auf die Qualität der Grundbausteine des neuen Lebens hat. Damit aber nicht genug.

Sind Samenzelle und Eizelle erst einmal verschmolzen, ist der Spender der Samenzelle zunächst raus aus der Nummer. Er hat auf die Qualität des neu entstehenden Zellhaufens keinen unmittelbaren Einfluss mehr. Völlig anders sieht es hingegen bei der Spenderin der Eizelle aus. Hier wiederholt sich der oben beschriebene Prozess, nur auf einer anderen Ebene. Solange die werdende Mama nicht weiß, dass sie schwanger ist, wirkt ihr Organismus entsprechend ihrer jeweiligen aktuellen Lebenswelt. Je nach ihrem biopsychosozialen Status kommt der Zellhaufen entweder gut oder weniger gut zurecht. Lässt ihr Organismus sie wissen, dass sie schwanger ist, kommt es nun auf ihre Reaktion an:

- Freut sich die werdende Mama über die Schwangerschaft, werden sogenannte Glückshormone oder, genauer gesagt, Botenstoffe und Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Endorphine oder Phenylethylamin ausgeschüttet, die ihren Organismus, mit all seinen Funktionen, auf *Schutz* und *Verteidigung* schalten. In diesem physiologischen Umfeld fühlt sich der Zellhaufen herzlich willkommen.
- Bricht jedoch für die werdende Mama die Welt zusammen, sobald sie erfährt, dass sie schwanger ist, werden sogenannte Stresshormone, wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, ausgeschüttet, die ihren Organismus, mit all seinen Funktionen, auf *Flucht* oder *Angriff* schalten. In diesem physiologischen Umfeld erfährt der Zellhaufen eine grundsätzliche Ablehnung, die er kompensieren muss.

Dadurch entsteht, stark vereinfacht ausgedrückt, so etwas wie Zellpsychologie, die die weitere Entwicklung des Zellhaufens bis hin zum voll entwickelten Kind mitbestimmt. Kommt das Kind nun zur Welt, ist es mit Anlagen ausgestattet, die von den drei vorgenannten biologischen Dimensionen (Genetik, Neurobiochemie und funktionelle Neuroanatomie) definiert werden, aber eben auch von den

Erfahrungen, die der ursprüngliche Zellhaufen gemacht hat, also von der Zell-Psychologie. Man könnte sagen, dass das Kind bereits eine Vielzahl von Intrusionen und Impressionen anderer Leben in sein eigenes mitbringt. Worüber du dir jetzt gerade Gedanken machst, wird später noch sehr wichtig, denn, so lehrt uns die buddhistische Psychologie:

»Alles ist mit allem verbunden und es gilt das Prinzip von Ursache und Wirkung!«

GedankenExperiment

Nun wird das Kind, mit seinen jeweiligen Anlagen, in diese eine Lebenswelt hineingeboren und entwickelt sich gedeihlich, wird erfolgreich und lebt ein glückliches und erfülltes Leben. Wird aber das exakt gleiche Kind in eine andere Lebenswelt hineingeboren, entwickelt es sich womöglich nicht gedeihlich, scheitert und lebt in vielerlei Hinsicht ein mangelbehaftetes Leben.

Jetzt möchte ich dir eine wichtige Frage stellen und ich bitte dich, nicht sofort zu antworten, sondern alles bisher Gesagte noch einmal in Ruhe zu überdenken: Wenn das gleiche Kind sich in der einen Lebenswelt gedeihlich entwickelt, und in der anderen Lebenswelt scheitert, wie kann das Kind dann entweder gut genug oder nicht gut genug sein?

Warum glaubst du, habe ich dich gebeten, all das bisher Gesagte nochmals in Ruhe zu überdenken? Kannst du dich noch an die obigen Shaolin-Prinzipien erinnern? Eines davon mahnt an, das Wesen der Dinge zu erfassen, und den Dingen DEINE Form zu geben! Hast du das Wesen des Gesagten erfasst? Bist du dir sicher? Könntest du ihm DEINE Form geben?

GE → **A**ntwort

Das Kind ist weder ›gut genug‹ noch ist es ›nicht gut genug‹. Das Kind ist einfach genau so, wie es ist. Dass eine Bewertung des Kindes keinen Sinn macht, wird in diesem Zusammenhang und vor diesem Hintergrund sofort klar. Diese Erkenntnis wird für dich noch sehr wichtig sein!

Übertragen auf dich, bedeutet das nämlich: Hör sofort auf, bei jedem Reibungsverlust davon auszugehen, dass es doch bestimmt an dir liegen muss und du sicher nicht gut genug bist. Wenn etwas nicht so großartig funktioniert, wie du es dir vorstellst, liegt es – öfter als du denkst – nicht am aufgeführten Stück, sondern an der Bühne oder am Publikum. Und das soll ausdrücklich keine Ausrede für Versagen sein! Eines sollte dir aber jetzt klar geworden sein: Wenn dir jemand sagt, wie er dich wahrnimmt, wie er dich beurteilt oder wie er die Dinge sieht, ist all das – beeinflusst durch seine Sozialisation – in SEINEM Kopf entstanden. Das muss mit dir oder mit dem, was tatsächlich ist, absolut nichts zu tun haben.

Und einen sehr wesentlichen Aspekt haben wir bisher noch völlig außer Acht gelassen. Dabei handelt es sich um die Art der Wahrnehmung und des Erlebens deiner Lebenswelt. Im Rahmen deiner Sozialisation, also im Rahmen deines Heranwachsens, wenn du mit den Sozialisationsinstanzen mittels Erziehung und Bildung konfrontierst wirst, entstehen in deiner Psyche – wieder stark vereinfacht – individuelle *Filter* und *Katalysatoren*. Sie entscheiden darüber, wie du deine Lebenswelt erlebst und wie du dich, darauf basierend, in ihr verhältst (Lehre vom Erleben und Verhalten = Psychologie). Wobei es so ist, dass deine Filter dich Eindrücke tendenziell nur auf eine bestimmte Art interpretieren lassen (z. B. pessimistisch oder optimistisch), während die Katalysatoren als Prozessbeschleuniger ein bestimmtes Erleben zu sogenannten *Triggern*

machen, auf die du extrem, manchmal scheinbar überzogen oder gar irrational reagierst.

Dir sollte jetzt klar geworden sein, dass es so etwas wie die absolute, allgemeingültige Realität unmöglich geben kann. Du lebst in der Realität, die du, modelliert durch deine Filter und Katalysatoren, individuell erlebst. Und wie du diese Realität erlebst, bestimmt dann, wie du dich in deiner individuell erlebten Realität verhältst. Erlebst du deine Lebenswelt eher positiv, handhabbar, verstehbar und sinnhaft (kohärent), wirst du dich entsprechend verhalten. Erlebst du deine Lebenswelt hingegen negativ, kaum bewältigbar, willkürlich und nicht nachvollziehbar (inkohärent), wirst du dich ebenfalls entsprechend verhalten. Dabei spielt es keine Rolle, ob die jeweilige Lebenswelt auch objektiv so ist, wie du sie subjektiv erlebst.

Und jetzt kommt's: Nicht nur, dass die Art und Weise, wie du deine Lebenswelt erlebst, von Filtern und Katalysatoren definiert wird, die im Rahmen deiner Sozialisation entstehen und auf die du keinen Einfluss hast. Dieses individuelle Erleben definiert dann auch noch den Maßstab, den du an dein Leben und die Menschen darin anlegst, die Motivation, die du deinem Verhalten zugrunde legst, und darüber hinaus auch den Standpunkt, den du einnimmst, und von dem aus du die Dinge nur aus einer einzigen, nämlich deiner völlig subjektiven Perspektive wahrnehmen kannst. Das Problem dabei ist, dass genau diese drei Faktoren dann wiederum dein Verhalten definieren.

Dieses Verhalten ist einerseits die Wirkung deiner Interpretation des von dir Erlebten und gleichzeitig die Ursache deines Erlebens (Prinzip von Ursache und Wirkung der buddhistischen Psychologie). Im Grunde schließt sich damit ein sich selbsterhaltender, rückbezüglicher Regelkreis, der dich, falls er negativ wäre, praktisch in eine Zelle sperrt, von der du denkst, dass es deine feststehende, ureigene Persönlichkeit sei, und dass du nun einmal so bist. NEIN, bist du NICHT! Lass mich zur Vereinfachung diesen Sachverhalt anhand eines Beispiels verdeutlichen. Stell dir Folgendes vor: