

RONALD P. SCHWEPPE,
ALJOSCHA A. LONG

NICHT
ANSTRENGEN -
LEBEN!

DAS DAO DES ALLTAGS

HEYNE <
EBOOKS

Die Autoren

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Autoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf ebenso leichte wie effektvolle Art und Weise zu vermitteln verstehen. Zahlreiche Bestseller stammen aus ihrer Feder. Immer wieder gelingt es ihnen, mit Witz und Esprit die Schätze spiritueller Weltkultur griffig, originell und zeitgemäß darzustellen. Aljoscha Long ist Diplompsychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

www.long-schweppe.de

ALJOSCHA LONG
RONALD SCHWEPPE

Nicht
anstrengen ...
leben!

Das Dao des Alltags

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Originalausgabe 12/2009
Copyright © 2009 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Herstellung: Helga Schörnig
Gesetzt aus der 11/14,5 Punkt Minion bei Christine Roithner Verlagsservice, Breitenau

ISBN 978-3-641-03752-9
V003

www.heyne.de

Hört ein Weiser vom Dao,

strebt er ihm eifrig nach.

Hört ein mittelmäßiger Mensch vom Dao,

erkennt er halb und zweifelt.

Hört ein Unverständiger vom Dao,

so lacht er laut darüber.

Lachte er nicht laut - dann war es nicht

das eigentliche Dao.

LAOZI

Das unfassbare Dao

Der Weg des Dao ist leicht zu gehen, doch der Versuch, das Dao mit dem Verstand zu erfassen, gleicht dem Versuch, den Wind mit der Hand einzufangen ...

Es ist wie mit der Schönheit eines Gedichts. Auch sie lässt sich intellektuell kaum begreifen, doch emotional finden wir den Zugang schnell.

Wer dem Dao folgt, wird in seinem täglichen Leben viele positive Veränderungen erfahren. Die heitere, gelassene Einstellung, die die daoistische Lebensweise ausmacht, erhält die körperliche und geistige Gesundheit, fördert das persönliche Wachstum und schafft Harmonie in zwischenmenschlichen Beziehungen, um nur einige Beispiele zu nennen. Das Geheimnis des Dao lässt sich also nicht wirklich erklären - wohl aber erfahren. Das Dao kann man nicht *denken*, man muss es *leben*!

Wer wusste das wohl besser als Laozi, der eher unfreiwillige Begründer des Daoismus? Die Legende erzählt, dass Laozi, als er seine Ämter aufgab und sich in die Einsamkeit zurückzog, eine Grenze überqueren wollte und dabei vom Zöllner als der berühmte Weise erkannt wurde. Nur zu gerne hätte sich Laozi unbemerkt aus dem Staub gemacht; doch leider: Der Grenzbeamte war fest entschlossen, den »Alten Meister« erst ziehen zu lassen, wenn dieser seine Lehre vom Dao aufgeschrieben hatte. Was blieb Laozi also übrig?

Er setzte sich nieder, um das Daodejing zu schreiben, die Schrift, die heute als grundlegende Quelle des Daoismus gilt. Im Daodejing, auf das wir noch häufig zu sprechen kommen, versuchte Laozi das Dao zu beschreiben. Wie

schwierig es allerdings selbst für einen Weisen ist, das Dao in Worte zu fassen, das zeigen schon seine ersten Zeilen:

*Das Dao, das man beschreibt,
ist nicht das wirkliche Dao.
Der Name, den man ihm gibt,
ist nicht sein wahrer Name.*

LAOZI

Da haben wir den Salat! Kein Versuch, das Dao wie einen Gegenstand zu beschreiben oder in Einzelteile zu zerlegen, wie wir das im Westen ja gerne tun, wird dem Dao gerecht. Es gibt nicht einmal eine vernünftige Übersetzung für das Wort »Dao«. Dao ist nicht der »Sinn«, nicht der »Weg«, nicht das »Universum« und schon gar nicht »Gott« - obwohl »Dao« oft so übersetzt wurde. Wir kommen der Sache zwar näher, wenn wir das Dao »die letzte Wahrheit hinter allen Dingen«, »das Wesen der Natur« oder »den Weg des Himmels« nennen - doch andererseits: Was nützen uns all diese abstrakten Beschreibungen?

*Der Himmel, die Erde und ich teilen dieselben
Wurzeln.
Alle Dinge sind Eins mit mir. Da sie Eins sind,
kann es nicht dazu noch ein Wort dafür geben.
Dennoch werden sie Eins genannt - also gibt es doch
dazu noch ein Wort dafür. Also sind das Eine und
das Wort - das sind zwei; zwei und eins sind drei.
Und so kann man weitermachen, bis auch der größte
Rechenmeister nicht mehr folgen kann - um wie*

viel weniger dann erst die gewöhnlichen Menschen!

*Wenn man aber bereits vom Nicht-Sein das Sein
erreicht und bis zu drei kommt - wohin kommt man
erst, wenn man vom Sein zum Sein gelangen will!*

Damit erreicht man gar nichts. Genug davon!

ZHUANGZI

Die Daoisten legten größten Wert auf das Leben. Nicht so sehr auf das vermeintliche Leben, das sich vor allem in unseren Köpfen abspielt, sondern jenes, das wir tatsächlich leben. Wir werden Sie in diesem Buch daher gar nicht erst mit gelehrten Theorien über das Dao verwirren, sondern uns ganz und gar mit dem beschäftigen, was es praktisch, im Alltag, für uns bedeuten kann.

Um einen Überblick zu bekommen, genügt es völlig, das Wichtigste kurz zusammenzufassen:

- Dao ist die *Weisheit* des Alten China
- Dao ist eine *Lebensphilosophie*, die einfach nachzuvollziehen ist, die viele Probleme löst und ein äußerst angenehmes Lebensgefühl erzeugt
- Dao ist die *Kunst*, »dem Weg des Himmels« zu folgen; dieser Weg ergibt sich von selbst, wenn man im Fluss bleibt, zum Wesentlichen zurückkehrt und den Gesetzen der Natur vertraut, ohne einzugreifen

Wichtige Quellen des Daoismus

Der Daoismus hat zahlreiche unterschiedliche Formen angenommen und viele Methoden hervorgebracht. Taijiquan, Qi Gong, esoterische Atemübungen, sexuelle Praktiken, Kampfkünste, Wege der »Inneren Alchemie«,

Rituale und auch so manch ein Aberglaube – sie alle beziehen sich auf den Daoismus.

Wenn wir in diesem Buch jedoch vom Dao sprechen, so wollen wir auf allen unnötigen Ballast verzichten und uns ganz auf die »Essenz des Dao« konzentrieren.

Die wertvollsten Perlen der daoistischen Lehre finden wir im klassischen philosophischen Daoismus.

Die älteste Quelle ist Laozis bereits erwähntes Daodejing, das »Buch vom Dao und der Kraft«. Lebensnaher ist allerdings das »Nan Hua Zhen Jing«, das »Wahre Buch vom Südlichen Blütenland« – einer der schönsten Texte der chinesischen Literatur, in dem auch der berühmte »Schmetterlingstraum« (wir werden noch mehr davon hören) vorkommt.

Der Verfasser ist der Philosoph Zhuangzi, der die Geheimnisse des Dao in Form von humorvollen und zum Nachdenken anregenden Anekdoten vermittelte und von vielen als der bedeutendste daoistische Weise angesehen wird.

Außer diesen beiden Schriften gibt es noch einige weitere wichtige Quellen, aus denen es sich zu schöpfen lohnt:

- Das »Yin Wenzi«, die Schriften des »Meister Yin Wen«, das ein Schüler Laozis schrieb, und das als hilfreiche Ergänzung zum Daodejing gilt;
- das »Huainanzi«, die Schriften der »Meister von Huainan«, das von acht daoistischen Weisen verfasst wurde, die am Hof des Königs von Huainan verkehrten, und das vor allem Diskussionen zwischen den Daoisten und dem König wiedergibt;
- das »Liezi«, »Das wahre Buch vom quellenden Urgrund« des Meisters Lie; einer der daoistischen Klassiker, in dessen magischen Geschichten sich daoistische Meditationsweisen andeuten;
- das »Can Tong Qi« (»Die Übereinstimmung der Energie«) des daoistischen Meisters Wei Bo-Yang, der in diesem Werk über »Innere Alchemie« (Methoden

zur Energielenkung), »Wu Wei« (die Haltung des Nicht-Handelns) und Meditation schreibt.

Die wunderbaren Früchte des Dao

In den klassischen Schriften des Daoismus können wir viele Hinweise auf die wohltuenden Wirkungen, die »Früchte« einer daoistischen Lebensweise aufspüren. Dass sich heute immer mehr Menschen für das Dao interessieren, hat seinen guten Grund: Es scheint so, als ob die alte chinesische Weisheitslehre gerade für unsere allzu zivilisierte und technisierte Welt das Heilmittel der Wahl ist. Natürlich sind die Worte erst einmal ungewohnt. China ist weit weg, die chinesische Sprache ist ganz anders als unsere und die daoistischen Meister haben ihre Lehren vor über 2000 Jahren aufgeschrieben. Aber gerade deswegen ist es auch so faszinierend, dass das, was sie lehrten, so aktuell ist:

Keine andere Lebensphilosophie führt uns so direkt zum Wesentlichen zurück, baut Stress so gründlich ab, schenkt uns derartige Energien oder hilft uns so effektiv dabei, uns von körperlichen Verspannungen und seelischen Lasten zu befreien, wie der Weg des Dao.

Um das Dao »anzuwenden«, ist es zudem nicht nötig, irgendwelche fremdartigen religiösen Rituale auszuführen oder sich mit komplizierten Gedankengebäuden herumzuschlagen. Die Dao-Geheimnisse können Sie mitten im Leben einsetzen - während Sie im Büro sitzen, Ihre Katze streicheln, im Park spazieren gehen, im Stau stehen, auf Reisen sind, mit Ihrem Partner Zärtlichkeiten austauschen oder wenn Sie mit Freunden ins Café gehen.

In den jahrtausendealten Schriftsammlungen werden einige »Früchte« einer am Dao orientierten Lebensweise genannt.

Und diese Früchte schmecken nicht nur sehr gut, sondern sie fallen uns auch beinahe in den Schoß. Wenn Sie die daoistischen Prinzipien beherzigen, wird dies nämlich ganz konkrete Auswirkungen für Sie haben:

- Sie werden beweglicher, Ihr Körper wird sich zunehmend leicht und geschmeidig anfühlen
- Sorgen und Ängste werden Ihren Geist nicht länger belasten
- Ihre Gesundheit wird immer stabiler werden, Krankheiten werden es schwerer haben
- bereits vorhandene Erkrankungen werden schneller heilen können
- Sie werden zunehmend mehr Lebensenergie haben. Gefühle der Müdigkeit und Erschöpfung werden Ihnen allmählich fremd werden
- Stimmungstiefs werden Sie nicht mehr so sehr runterziehen und bald nur noch eine ferne Erinnerung sein
- Ihrer Kreativität werden Flügel verliehen
- Sie werden erkennen, wie wichtig es ist, Überflüssiges und Belastendes abzuwerfen, und es wird Ihnen leichter fallen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren
- Daoisten sprechen oft vom Erreichen der »Unsterblichkeit«. Und wenn das auch eher spirituell zu verstehen ist, stimmt es doch, dass Menschen, die dem Dao folgen, sehr lange vital und jugendlich wirken und teilweise auffallend lange leben
- Sie werden auch in schwierigen Situationen leichter Gelassenheit und Heiterkeit bewahren können, und Ihre Zufriedenheit wird nicht mehr von äußeren Umständen abhängen

Unter der Überschrift »Die 10 Geheimnisse des Dao« haben wir die wichtigsten daoistischen Grundprinzipien zusammengefasst. Diese 10 »sanften Regeln« zu befolgen genügt vollkommen, um in den Genuss aller positiven

Wirkungen zu kommen, die die daoistischen Prinzipien im täglichen Leben zeitigen.

Dao - der Weg zur gesunden Verrücktheit

Seit je haben Daoisten sich darum bemüht, das »normale Alltagsbewusstsein« hinter sich zu lassen. Tatsächlich bietet die daoistische Philosophie die Möglichkeit, auf eine sehr angenehme Weise verrückt zu werden! Wenn Sie beobachten, was als »normal« gilt, können Sie vielleicht schon ermessen, wie wohltuend es wäre, ein bisschen verrückt zu sein.

Zum Beispiel ist es ganz normal, von morgens bis abends hektisch durch die Gegend zu rennen, sich für andere aufzureiben, sich von Konsumzwängen leiten zu lassen, Luxusgütern hinterherzujagen und irgendwann einen Herzinfarkt zu bekommen.

Genauso normal ist es, ständig Probleme zu haben, sich immerzu mit anderen zu vergleichen, auf seinen eigenen Schwächen herumzureiten oder sich immer wieder in den Vordergrund drängen zu müssen, um es den anderen zu beweisen, und sich folglich nur selten wohl in seiner Haut zu fühlen.

Wollen Sie wirklich so »normal« sein? Natürlich nicht.

Wer gesammelt und heiter bleibt, der strahlt

das Licht des Himmels aus.

ZHUANGZI

Tatsächlich strahlen Menschen, die »dem Weg des Himmels folgen«, eine ganz besondere Kraft aus. Ihr Gesichtsausdruck ist friedlich und entspannt. Keinerlei Sorgenfalten haben sich in ihre Stirn gegraben. Ihr Atem ist tief, ihre Haut seidig, ihre Bewegungen sind anmutig. Sie

sind voller Lebensenergie und Elan und verlängern ihre Lebenszeit weit über das normale Maß hinaus.

Der »Weg des Dao« heißt auch der »Weg der großen Befreiung« - denn in der Tat befreien wir uns, wenn wir gemäß dem Dao leben, von allem, was uns unglücklich macht und unser Leben manchmal so grau und eintönig erscheinen lässt.

Wer seiner eigenen Lebendigkeit auf der Spur ist, wer sich von gesellschaftlichen Zwängen befreit, wem seine Seelenruhe mehr wert ist als die vielen kleinen Ersatzbefriedigungen und wer womöglich auch noch darum bemüht ist, seine kindliche Kreativität und Lebensfreude zu wecken, der gilt mitunter als versponnen, als ein bisschen verrückt. Wo es allerdings »normal« ist, zerstörerisch mit sich und seiner Umwelt umzugehen, da ist Verrücktheit eigentlich eine sehr natürliche und intelligente Reaktion.

Auf dem Pfad des Dao geht es darum, sich von all den Belastungen zu lösen, die das »normale Leben« auszeichnen, und zu dem zurückzufinden, was die »natürliche Lebensweise« ausmacht - der Unterschied zwischen »normal« und »natürlich« ist himmelweit!

Fassen Sie Mut. Wagen Sie es, einmal ein bisschen aus der Reihe zu tanzen! Oder glauben Sie wirklich, dass es heilsam für Sie wäre, dem, was »die Leute« sagen, mehr zu vertrauen als Ihrer inneren Stimme?

Falls Sie jetzt neugierig geworden sind und ausprobieren möchten, ob einige kleine und einfache Veränderungen tatsächlich mehr Freude, Kraft und Sinn in Ihr Leben zaubern können, dann sollten Sie einen Blick auf die »10 Geheimnisse des Dao« werfen. Eines ist jedenfalls sicher: Es gibt dabei nichts zu verlieren - nur viel zu gewinnen!

Dem Dao folgen heißt:

*Bewahren, was du hast, nicht, das zu suchen,
was dir fehlt.*

Nach dem suchen, das dir fehlt, birgt Gefahren:

Du kannst verlieren, was du hast.

Sich begnügen mit dem, was ist, heißt:

Das, was dir fehlt, kommt zu dir.

YIN WENZI

Die 10 Geheimnisse des Dao

Es ist schon erstaunlich: Obwohl der Daoismus uralt ist, obwohl er aus einem fremden Kulturkreis kommt, obwohl kaum eine philosophische Lehre zeitlich und räumlich so weit von uns entfernt ist und obwohl die Daoisten sehr tiefeschürfende Gedanken in ihren Schriften niederlegten: Die Essenz der daoistischen Lebensweise lässt sich in zehn recht einfachen Prinzipien zusammenfassen – Prinzipien, die vollkommen zeitlos sind und vielleicht gerade für uns und gerade heute eine ganz besondere Bedeutung bekommen.

In der einen oder anderen Form tauchen diese »10 Geheimnisse des Dao« in allen daoistischen Schriften und Schulen auf. Und wie bei einer Lehre, die universell und zeitlos ist, nicht anders zu erwarten, gibt es einige Parallelen zu anderen Philosophen, Denkrichtungen und Religionen. Grundaussagen der daoistischen Lehren finden wir beispielsweise in der Philosophie der alten Griechen und im ursprünglichen Christentum, andere entdecken wir im Buddhismus oder bei Arthur Schopenhauer, und auch in der modernen Psychologie finden wir Einsichten, die sich mit denen der alten daoistischen Weisen decken.

Allerdings sind die daoistischen Erkenntnisse doch auch wieder vollkommen einzigartig. Der Daoismus ist eben weder Religion noch theoretisches Gedankenspiel und auch keine Wissenschaft, sondern eine zeitlose Lebensphilosophie.

Bei den 10 Geheimnissen des Dao handelt es sich nicht um strenge »Regeln« oder »Vorschriften«, wie bei den Zehn Geboten der Bibel oder den Paragraphen eines Gesetzestextes. Die 10 Geheimnisse sind einfach die

Grundaussagen der daoistischen Lehre. Jeder von uns kann sich diese Erkenntnisse zunutze machen. Jeder kann sie durch eigenes Überlegen und Fühlen für sich entdecken.

Die 10 Geheimnisse gewinnen aber erst Form, wenn wir sie, mit etwas Vertrauen in uns selbst, ein bisschen Fantasie und einem Quäntchen Experimentierfreude in unser Leben bringen. Und das können wir jederzeit tun. Dabei werden wir schnell feststellen, dass die 10 Geheimnisse des Dao eng miteinander verwoben sind. Sie alle haben ein Leitziel: eine Lebensanschauung, die von Schönheit, Poesie, Heiterkeit und innerem Frieden getragen ist.

Die 10 Geheimnisse des Dao sind wie Schlüssel. Sie müssen die Schlüssel allerdings auch verwenden, um das Tor zu einem heiteren, gelassenen, glücklichen, in Einheit mit sich selbst und Ihrer Natur blühenden Lebens zu öffnen.

Ist es für Sie an der Zeit, sich aus alten Gedanken- und Verhaltensmustern zu lösen, alte Zwänge abzuwerfen und wirkliche innere Freiheit zu entdecken? Wollen Sie etwas vollkommen Neues ausprobieren? Möchten Sie wissen, wie es sich anfühlt, »auf den Wolken zu reiten«, wie es sich mit Leichtigkeit und Heiterkeit lebt oder wie es ist, so viel Energie wie nie zuvor in sich zu spüren?

Nehmen Sie die Schlüssel in die Hand und öffnen Sie die Tür, die Sie von Ihrer wahren Natur trennt! Dies ist viel leichter, als Sie möglicherweise glauben. Sie müssen sich dabei nicht einmal anstrengen - ganz im Gegenteil: Sie sollten sich möglichst gar nicht anstrengen ...

Und damit sind wir schon beim ersten der 10 Geheimnisse des Dao angelangt:

1. Nicht kämpfen - vor allem nicht gegen sich selbst

Im Schweiß seines Angesichts arbeiten, die Zähne zusammenbeißen oder seine Macht ausüben, um zu beweisen, dass man die Zügel fest in der Hand hat – all das entlockt jenen, die dem Dao folgen, nur ein mildes Lächeln.

Wenn Ihre Lebensphilosophie lautet: »Das Leben ist ein Kampf!«, dann haben Sie hier schon die erste Möglichkeit, etwas zu verändern. Ihre Einstellung bestimmt Ihr Lebensgefühl. Wenn Sie glauben, dass Sie gegen andere kämpfen und sich mit Ellbogen durchsetzen müssen, oder wenn Sie denken, dass nur »eiserne Disziplin« zum Erfolg führt, so sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass dies nur *eine* Möglichkeit ist, die Welt zu sehen.

Natürlich gibt es auch ganz andere Möglichkeiten. So sagen die Daoisten beispielsweise, dass wir das Wesentliche nie erfassen werden, solange wir noch in vielerlei Kämpfen und Kleinkriegen stecken.

Will einer die Welt erobern und lenken,

dem sage ich: Du mühst dich vergebens!

Die Welt ist von Geist durchwebt,

sie bedarf nicht der Lenkung.

Wer in ihren Lauf eingreift, zerstört sie.

Wer sie erobern will, verliert sie.

LAOZI

»Das Leben im Griff haben« ist *ein* Bild. In diesem Bild ist das Leben etwas, das kontrolliert werden muss. Diese ständige Kontrolle gibt ein (wenn auch trügerisches) Gefühl der Sicherheit. Aber auch das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen.

»Das Leben ist ein Fluss, dem wir uns voll und ganz anvertrauen können« – das drückt ein ganz *anderes* Bild von der Welt aus. Das Leben ist etwas, dem man vertrauen

kann, das einen trägt und einen mühelos voranbringt. Ist das nicht ein wesentlich angenehmeres Gefühl?

Die Welt leben und gewähren lassen - davon weiß ich.

Die Welt ordnen - davon weiß ich nichts. Die Welt leben lassen, heißt, sich darum kümmern, dass sie nicht von ihrer wahren Natur abweicht; die Welt gewähren lassen, heißt, sich darum kümmern, dass

die Welt nicht ihre innewohnende Kraft verliert.

Weicht die Welt nicht ab von ihrer wahren Natur und verliert sie nicht ihre innewohnende Kraft - dann ist die Ordnung der Welt bereits erreicht.

ZHUANGZI

Ein zentraler Begriff des Daoismus ist »Wu Wei« - er bedeutet so viel wie »Nicht-Handeln«, »Nicht-Streben« oder »Nicht-Eingreifen«. Das führt im Westen natürlich oft zu Missverständnissen. »Aha, Daoisten sind also Nichtsteuer!«

Aber Wu Wei heißt nicht, den ganzen Tag auf dem Sofa abzuhängen (womöglich bei laufendem Fernseher). Wenn wir das täten, würden wir nämlich auch handeln. Und wir können ja auch gar nicht anders, weil wir leben. Das Herumhängen auf dem Sofa ist jedoch gegen unsere wahre Natur - ebenso wie das hektische Streben nach immer mehr, dem rastlosen Hetzen von einem Ort zum anderen, dem Alles-unter-Kontrolle-haben-Wollen. Wu Wei heißt: nicht gegen unsere wahre Natur zu handeln. Und es bedeutet zu begreifen, dass sich die Welt nicht nur um uns dreht. Wir müssen nicht »alles im Griff« haben. Die Welt kommt schon

zurecht. Meistens sogar viel besser, wenn wir nicht alles kontrollieren wollen.

Das Dao können wir erfassen, wenn wir uns von der Vorstellung lösen, immer die Kontrolle behalten zu müssen. Und es gibt auch keinen Grund, für alles, was in unserem Umfeld passiert, die Verantwortung tragen zu wollen.

Wie gesagt: Die Welt sorgt ganz gut für sich selbst! Sie war schon, bevor wir kamen, und sie wird noch sein, wenn wir schon längst gegangen sind. Wozu sich also in alles einmischen, wofür kämpfen, warum seine Meinung mit aller Kraft durchsetzen wollen und sich unnötig aufreiben?

Die einzige Anstrengung, die sich lohnt, ist die »Anstrengung«, loszulassen und sein Ego zurückzunehmen. Und das ist keine Anstrengung – sondern Befreiung.

Ist der Geist frei von Begierden,

so ist der Zustand der Ruhe erreicht.

Ist der Leib frei von ruhelosem Tun,

so ist der Zustand inneren Friedens erreicht.

HUAINANZI

Sich von unnötigen Begierden befreien, sich nicht zu Hektik verführen lassen, dies ist die rechte Art der Bemühung; und die lässt sich ganz ohne Schweiß, ohne Tränen, ohne Sorgenfalten, ohne die Stimme oder gar die Hand zu erheben und vor allem ohne Herzinfarkt umsetzen.

Die Daoisten warnen uns vor allzu viel Geschäftigkeit. Es ist zwar sinnvoll, seine Aufgaben zu erledigen, aber es ist nicht nötig, sich in wilden Aktionismus zu stürzen. Im Huainanzi heißt es dazu: »Lässt du dich nicht länger von Geschäftigkeit beherrschen, erreichst du die höchste Klarheit.«

Das viele Tun, die vielen Kämpfe, die vielen Anstrengungen – sie verwirren den Geist und kosten

wertvolle Lebensenergie. Besser ist es, frei von inneren Widerständen zu leben – zu wirken, ohne zu handeln.

Daher auch der Weise:

Er wirkt ohne zu handeln,

er lehrt ohne zu belehren.

Ohne Widerstand werden die zehntausend Dinge,

ohne Widerstand lässt er sie werden.

LAOZI

2. Sanft mit sich und anderen umgehen

So sehr die Daoisten den Kampf ablehnen, so sehr ist ihnen auch die Gewalt fremd. Es wäre nicht ganz richtig zu sagen: Sie *hassen* Gewalt. Es ist viel einfacher. Wenn Sie einen Nagel in die Wand schlagen und sich dabei auf den Finger hauen, sind Sie wahrscheinlich nicht erfreut darüber. Sie werden wohl versuchen, das zu vermeiden. Aber würden Sie sagen: Sie hassen es, sich mit einem Hammer auf den Finger zu schlagen? Eher nicht: Das klingt ein bisschen albern. So, als wäre es nötig und unvermeidlich. Es passiert manchmal, und das ist weder angenehm noch notwendig – aber Sie würden wohl kaum Ihre Zeit damit verschwenden, Hassgefühle darauf zu verwenden. Es ist doch völlig klar, dass ein Schlag auf die Finger wehtut und unschön ist.

Genauso ist es mit dem Verhältnis der Daoisten zu Gewalt. Sie erkennen durchaus, dass Gewalt auf unserer Erde eine Realität ist. Da sie aber nicht vom dualistischen Denken eingenommen sind, ist ihnen der Kampf von »Gut« gegen »Böse« fremd. Die dem Dao folgen, enthalten sich jeglicher gewalttätigen Neigungen. Nicht aus moralischen Gründen, sondern weil es so selbstverständlich ist, dass Gewalt

schadet. Warum mit so einem Unsinn seine Zeit vergeuden. Schließlich ist es nicht das Harte, Feste und Starre, sondern das Weiche, Biegsame und Sanfte, das das Dao zum Ausdruck bringt.

Höchste Güte gleicht dem Wasser:

Es nützt allen Wesen und kämpft mit keinem.

Es füllt die verachteten Niederungen

und gleicht so dem Dao.

LAOZI

Sanftmut und Güte werden im Daoismus hoch geschätzt. Und auch das wird oft missverstanden. Ein Daoist ist nicht ein versponnener Schwächling, der mit verträumtem Blick durch die Wiesen springt und Blümchen pflückt. Sanftmut und Güte sind innere Werte – Werte, die Kraft erfordern und gerade auch in den daoistischen Kampfkünsten hochgehalten werden. Die Sanftmut hat ihre Quelle in innerer Stärke. Die Güte ist kein moralisches Gebot, sondern entspringt dem natürlichen Mitgefühl.

Sanft mit andern umgehen heißt übrigens nicht nur, sie nicht körperlich zu verwunden. Es heißt ebenso, anderen keine seelischen Verletzungen zuzufügen. In unserem Alltag bedeutet das vor allem, dass wir gut daran tun, darauf zu verzichten, andere zu manipulieren, ihnen unsere Meinungen aufzudrängen oder sie zu verurteilen. Das alles ist ganz unnötig. Es lenkt nur vom Wesentlichen ab.

Gefährde die Menschen nicht durch Hinterlist,

verletze sie nicht mit Waffen,

vergifte sie nicht mit Giften.

Unterdrücke sie nicht, weil du stärker bist.