

BERNHARD
MOESTL



HANDELN
wie ein
SHAOLIN

Die acht Schritte
zu gelungener Veränderung

KNAUR 

*Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de*



© 2017 Knaur Verlag

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

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

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Cover- und Innenteilabbildungen: FinePic®, München/shutterstock

Satz und Layout: Veronika Preisler

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21427-5

2 4 5 3 1

Für Marianne,
du bist der mutigste Veränderer,
der mir je begegnet ist.

Inhalt

Einleitung	
Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus den größten Nutzen ziehen	11
1 Der Schritt ins Ungewisse	19
Verstehe, dass Sicherheit nur eine trügerische Illusion ist	
2 Der Schritt zur Selbsterkenntnis	45
Verstehe, dass Können oder Nicht-Können deine Entscheidung ist	
3 Der Schritt zur Selbstachtung	67
Verstehe, dass nur, wer sich selbst achtet, äußere Einflüsse erkennen und abwehren kann	
4 Der Schritt der Zielfindung	91
Verstehe, dass es ohne Ziel keine Richtung gibt, in die du aufbrechen kannst	

5 Der Schritt der Wegbestimmung 113
Verstehe, dass erst ein klarer Weg deinen
Veränderungswillen zum Leben erweckt

6 Der Schritt der Ermächtigung 135
Verstehe, dass du Veränderung entweder
selbst gestalten oder aber ertragen musst

7 Der Schritt der Umsetzung 157
Verstehe, dass allein das Handeln Träume
Wirklichkeit werden lässt

8 Der Schritt zur Nachhaltigkeit 179
Verstehe, dass jede Veränderung eine
Investition ist, die sich erst auf längere Sicht
rechnet

Epilog 203
Danksagung 205

Reden kocht
keinen Reis.

(Aus China)

行必果



Einleitung

*Stehe nicht am Wasser und sehne dich nach Fisch.
Gehe heim und webe ein Netz. (Aus China)*

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

Zuerst einmal herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind, um sich mit mir gemeinsam mit dem Thema Veränderung auseinanderzusetzen, das heute aktueller zu sein scheint denn je zuvor. Gerade in der letzten Zeit erzählen mir immer mehr Menschen, dass sich das gefühlte Tempo der Veränderung so stark erhöht hat, dass sie manchmal Angst haben, nicht mehr mitzukommen. Mir selbst ist das erneut bewusst geworden, als ich vor zwei Monaten wieder einmal in Shaolin war. Kurz nach Einbruch der Dunkelheit, als die Abertausenden Touristen, die tagsüber das Kloster bevölkern, schon lange in ihren Hotels waren, stand ich auf dem Platz vor dem Tempel und betrachtete nachdenklich das geschlossene Tor. Hier, so kam mir in den Sinn, war ich vor mittlerweile einundzwanzig Jahren das erste Mal meinem Meister Shi De Cheng begegnet. Mittlerweile hat er wie die meisten Mönche das Kloster verlassen. Recht unvermittelt fragte mich in die Stille der beginnenden Nacht hinein plötzlich ein Mitreisender: »Woran denkst du gerade?« Überrascht von der unerwar-

teten Frage, antwortete ich recht knapp: »Daran, dass die Veränderung nicht einmal am Shaolin-Kloster vorübergegangen ist.« Eine Erkenntnis, deren Klarheit mich für einen kurzen Moment selbst schockierte. Denn obwohl äußerlich auf den ersten Blick vieles war wie in meiner Erinnerung, wusste ich sehr wohl, dass auch hier nichts beim Alten geblieben war.

Was aber hatte ich andererseits erwartet? Schließlich stand ich an einem Ort, dessen Bewohner mehr als 1500 Jahre lang den ständigen Wandel des Lebens nicht nur ertragen, sondern diesen zu großen Teilen selbst mitbestimmt hatten! Ohne die Mönche von Shaolin, so hatte ich oft gehört, wäre die Geschichte Chinas wahrscheinlich ziemlich anders verlaufen.

Dennoch ließ mich die Erkenntnis, welch rasanter Wandel sich auch hier in den letzten beiden Jahrzehnten vollzogen hat, für einen kurzen Moment erschauern. Ein Gefühl, das ein Chinese wohl kaum verstanden hätte. Viel zu sehr saugen die Menschen in China die Idee des Sich-Veränderns gleichsam mit der Muttermilch auf. Bereits vor 2500 Jahren hatte dort der große Philosoph Konfuzius geraten: »Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.« So steht es bis heute im »Buch der Wandlungen«, dem I Ging. Selbst das Schriftzeichen für »handeln«, das unter dem Titel auf dem Umschlag dieses Buches abgebildet ist, setzt sich zusammen aus einem Menschen, der auf dem Weg ist, sowie den Elementen für »Bestimmtheit« und »Ergebnis«. Auch im täglichen Sprachgebrauch ist im Chinesischen die Veränderung allgegenwärtig. Denn obwohl der chinesischen Sprache das Konzept unserer Zeiten

unbekannt ist, kann ein Sprecher mit Hilfe eines speziellen Zusatzes ausdrücken, dass eine Situation sich verändert hat.

Gerne möchte ich Ihnen nun das weitergeben, was ich im Laufe der Jahrzehnte, die ich den asiatischen Kontinent bereise, über das Thema Veränderung gelernt habe. Damit Sie aus diesem Wissen aber den größtmöglichen Nutzen für sich und Ihren Alltag ziehen können, bitte ich Sie, Folgendes zu beachten: Zuerst einmal wäre da die altbekannte Tatsache, dass wir nur so viel aus etwas herausholen, wie wir hineinstecken. Von nichts kommt nichts, das gilt auch beim Thema Veränderung. Deshalb habe ich das vorliegende Buch als Arbeitsbuch gestaltet.

Natürlich steht es Ihnen frei, das Buch einfach nur zu lesen. Der Effekt wäre aber wohl ähnlich, als würden Sie ein Sprachlehrbuch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen, ohne eine einzige der Übungen zu machen. Dann wüssten Sie nachher zwar, was drinnensteht, hätten aber Ihre Kommunikationsfähigkeiten kaum verbessert. Legen Sie sich also bitte ein kleines Heft zu, das Sie durch Ihren Veränderungsprozess begleiten wird. Wenn Sie dieses Buch einmal durchgearbeitet haben, wird dieses Heft mehr von Ihnen wissen als manche Ihrer besten Freunde. Schreiben Sie daher groß Ihren Namen darauf und behandeln Sie es mit entsprechender Sorgfalt und Diskretion. Blättern Sie ab und an durch Ihre Antworten, und Sie werden sehen, wie sehr sich Ihre Denkweise durch die Beschäftigung mit dem Thema verändert hat.

Im Laufe des Buches werden Sie häufig auf Fragen stoßen: Beantworten Sie diese bitte unbedingt immer, bevor Sie weiterlesen. Nur so kann ich Ihnen zeigen, wie Sie in einer Situation tatsächlich reagieren oder über eine Sache denken. Kennen Sie aber einmal den Hintergrund einer Frage, bevor Sie diese beantworten, so wäre das, als erzählte ich Ihnen die Pointe vor dem Witz.

Auch wenn ich Ihnen empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten, können Sie die Antworten natürlich genauso gut in Ihr Mobiltelefon tippen oder einfach im Kopf beantworten. Wichtig ist, dass Sie bei der Beantwortung der Fragen wirklich ehrlich sind.

So Sie sich jetzt überlegen, warum ich Sie so ausdrücklich darauf hinweise: Kennen Sie diese Psychotests, die hin und wieder in Zeitschriften abgedruckt werden? Ich glaube nicht, dass ich wirklich der Einzige bin, der dort die Fragen möglichst so beantwortet, dass nachher das gewünschte Ergebnis herauskommt.

Zweitens möchte ich Sie bitten, beim Lesen offen zu sein. Mir ist völlig klar, dass Sie nicht mit allem übereinstimmen werden, was ich schreibe. Aber darum geht es auch gar nicht. Da ich Ihre ganz persönliche Situation nicht kenne, sehe ich es vor allem als meine Aufgabe, Ihnen bewusst zu machen, welche Denkweise Sie möglicherweise von Veränderungen abhält, und Ihnen zu zeigen, wie Sie diese verändern können.

Falls Sie bereits eines oder mehrere meiner Bücher gelesen haben, wird Ihnen vielleicht der eine oder andere Denkansatz bekannt vorkommen. Ich habe manches bewusst wiederholt, weil es mir wichtig erscheint, es Ihnen

noch einmal in Erinnerung zu rufen. Anderes habe ich am Ende eines Abschnitts kurz zusammengefasst, um Ihnen die Grundlagen für meine weiteren Ausführungen zurück ins Gedächtnis zu rufen.

Veränderungen, so haben mich die Mönche in Shaolin gelehrt, muss man entweder ertragen oder aber selbst gestalten. Wer sich aber für Letzteres entscheidet, so habe ich auch gelernt, der hat dafür nicht ewig Zeit. Veränderung kann sich nur dort vollziehen, wo wir die Voraussetzungen für sie kennen: im gegenwärtigen Augenblick. Morgen nämlich, so lehren die Mönche, können die Bedingungen schon wieder ganz andere sein. Veränderung dauert genau jenen Augenblick, in dem Sie sich dazu entschließen, etwas von nun an anders zu machen. Damit Ihnen ein verändertes Verhalten aber irgendwann genauso selbstverständlich wird wie das gewohnte, braucht es mehr. Selbsterkenntnis, Selbstachtung, Ermächtigung und Umsetzung sind einige der Punkte, an die uns unsere Reise zur nachhaltigen Veränderung jetzt führen wird.

Sind Sie bereit, mich zu begleiten? Dann lassen Sie uns gehen.

Besser auf neuen
Wegen leicht stolpern,
als in alten Pfaden
auf der Stelle zu treten.

(Aus China)



Der Schritt ins Ungewisse

*Auf der Welt gibt es nichts,
das sich nicht verändert,
nichts bleibt ewig so, wie es einst war.
(Dschuang Tse)*

Verstehe, dass Sicherheit nur eine trügerische Illusion ist

Vor einiger Zeit hatte ich ein Gespräch mit einer Freundin, die ich bereits seit ihrer Kindheit kenne. Das Thema war wie schon einige Male zuvor ihre berufliche Zukunft. Wäre es angebracht, so fragte sie mich im Laufe der Unterhaltung, die bisherige, durchaus erfolgreiche Berufslaufbahn weiterhin zu verfolgen? Oder hielt ich es für vielversprechender, etwas Neues, völlig anderes zu beginnen?

Nachdem wir eine Zeitlang die Vor- und Nachteile beider Varianten erörtert hatten, meinte sie mit einem bedauernden Seufzer: »Weißt du, irgendwie beneide ich ja die älteren Menschen, die jetzt im Ruhestand sind. Sie haben es doch viel einfacher gehabt. Ich meine, im Gegensatz zu uns konnten sie ihr ganzes Leben planen.« Diese Sicht auf die Dinge hat mich zum Nachdenken gebracht. Denn auch wenn sie in unserer vermeintlich besonders bewegten

Zeit durchaus verständlich erscheint, entspricht diese Ansicht keineswegs den Tatsachen. Zugegeben, in der Rückschau sieht das alles ganz phantastisch aus. Wer heute seine Pension genießt, der hatte mit großer Wahrscheinlichkeit ein recht lineares Leben. Nach der Lehre oder dem Studium traten viele Senioren in ein Unternehmen ein, dem sie dann bis zur Pensionierung treu blieben. Dennoch gibt es keinen wirklichen Grund, diese Menschen zu beneiden. Denn auch wenn wir heute wissen, dass sie so etwas wie Planungssicherheit gehabt hätten, war der tatsächliche Nutzen, den sie daraus hätten ziehen können, gleich null. Wie wir jetzt standen auch sie einmal vor der bangen Frage, was das Morgen bringen würde. Mittlerweile wissen wir, was es gebracht hat. Aber wer sagt uns, dass uns unser eigenes, scheinbar so unsicheres Leben in der Rückschau nicht einmal genauso planbar erscheinen wird, wie es uns jetzt die Leben der anderen tun?

Gleichzeitig aber offenbart diese Überlegung etwas, das uns alle verbindet und für uns Veränderung oft unmöglich macht:

Menschen sind ständig
auf der Suche nach Sicherheit.

Dieses Verhalten hat meiner Meinung nach seinen Ursprung in jener Zeit, als der Mensch sich vom umherziehenden Jäger und Sammler zum sesshaften Bauern wandelte. Bis dahin hatten unsere Vorfahren lange Zeit als Nomaden gleichsam gezwungenermaßen von einem Tag auf den anderen gelebt. Jeden Tag waren sie aufs Neue

darauf angewiesen, zu finden, was ihnen das Überleben sicherte. Ein Zustand, in dem das Unvorhersehbare nicht die Ausnahme, sondern vielmehr die Regel war. Wie sehr er die Umherziehenden gelehrt hat, das Ungewisse als Selbstverständlichkeit anzunehmen, zeigen bis heute die überlieferten Verhaltensweisen der letzten noch nomadisch lebenden Völker.

Wer heute nicht einmal weiß,
wo er morgen sein wird,
fragt nicht, was ihn dort erwartet.

Und wer wie unsere Ahnen stets im Augenblick leben muss, für den ist ständige Veränderung Alltag.

Irgendwann begannen aber auch die Jäger und Sammler der Frühzeit, sich nach mehr Berechenbarkeit im Leben zu sehnen. Sie wollten nicht länger auf jenes Essen angewiesen sein, das sie zufällig fanden. Vielmehr wollten sie selbst kontrollieren können, wann und wo sie welche Nahrungsmittel erwarten konnten. Also begannen sie, Ackerbau zu betreiben. Sie pflanzten, ernteten und legten Vorräte an für schlechtere Jahre. Im Laufe der Zeit schufen sich die einst Umherziehenden so eine feste Basis. Sie schlossen sich zu größeren Gemeinschaften zusammen, bauten Zäune und Mauern und taten alles in ihrer Macht Stehende, um eine möglichst dauerhafte Stabilität zu garantieren.

Doch so bequem diese neue Sesshaftigkeit auch war, sie blieb nicht ohne Folgen:

Die Fähigkeit zur Veränderung mutierte von einer täglich gelebten Selbstverständlichkeit zu einer unerwünschten Ausnahme.

Nun ist der Wunsch, einen bewährten Ist-Zustand möglichst lange zu bewahren, durchaus legitim. Nur so ist es schließlich möglich, sich etwas Bleibendes zu schaffen. Wer richtet sich schon sein Haus ein, wenn er weiß, dass er dieses ohnehin in einem Jahr wieder verlassen wird? Auch in die eigene Weiterentwicklung zu investieren lohnt sich vermeintlich nur dort, wo sich möglichst wenig verändert. Zu groß erscheint andernfalls die Gefahr, die jede Veränderung mit sich bringt: Althergebrachtes wird plötzlich wertlos. Das kann den Verlust eines mühsam aufgebauten gesellschaftlichen Status bedeuten oder manchmal sogar über viele Jahre angeeignetes Wissen von einem Tag auf den anderen nutzlos machen. Besonders deutlich zu spüren bekamen dieses Phänomen die Juristen in den ehemals diktatorisch regierten Ländern Osteuropas. Als es dort im Jahr 1989 zu einem Umbruch kam, stellte dieser nicht nur das gesamte politische System auf den Kopf. Da viele Staaten auch die Gelegenheit nutzten, um Verfassung und Gesetze von Grund auf neu zu entwickeln, wurden viele altgediente Rechtswissenschaftler von einem Tag auf den anderen wieder zu Anfängern. Selbst wer kurz davor noch als gefürchteter Richter oder Staatsanwalt tätig gewesen war, musste nun wieder mit den jungen Studenten die Schulbank drücken und die neuen Gesetze lernen. Ein ganz ähnliches Phänomen brachte aber auch die überra-

schend schnelle Verlagerung des Handels vom Ladengeschäft ins Internet, die selbst manches renommierte Geschäft plötzlich im Wortsinn alt aussehen ließ.

Vielleicht sind es genau diese Ängste, die uns dazu bringen, die Möglichkeit einer Veränderung, wo immer möglich, auszublenden.

Selbst dort, wo wir eigentlich wissen,
dass sich etwas ändern wird, gehen wir
meist recht selbstverständlich davon aus,
dass alles so weitergeht wie bisher.

Dieses Verhalten hat seine Ursache in einer Unzulänglichkeit unseres Gehirns, die sich ein geschickter Angreifer übrigens durchaus zunutze machen kann. So gibt es in der Fotografie eine Technik, die beim Betrachter ein Gefühl von Unendlichkeit erzeugt. Möchte der Fotograf fünf allein stehende Bäume in eine endlos scheinende Allee verwandeln, so schneidet er einfach den ersten und den letzten Baum in der Mitte ab. Die restlichen Bäume ergänzt der Betrachter dann ganz von selbst. Das ist jetzt natürlich kein Angriff. Aber haben Sie sich schon einmal vorgestellt, dass am rechten Ende des sich auf einem Foto bis in die Unendlichkeit erstreckenden Sandstrands eine riesige Müllverbrennungsanlage steht? Ein Bild, so pflegte ich mit meinen Kollegen zu scherzen, lügt mehr als tausend Worte. Doch damit nicht genug. Denn unglücklicherweise zieht sich diese Fehlfunktion durch unser ganzes Denken.