



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

DATA AUFBAU ~ INHALT

===>

Der Weg der 'offenen Hand' !

Glossar / Wörterbuch der 'Kampfkunst' für Kinder im Alter von 6 - 8 Jahren.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

ERGÄNZENDE ERKLÄRUNGEN ZU DEN ANWEISUNGEN ==>

WORTBEDEUTUNGEN / GLOSSAR für Kinder !
 Erkläre dem Kind die ganzen Erwachsenenwörter ...
 <=== **ERGÄNZENDE ERKLÄRUNGEN ZU DEN ANWEISUNGEN**

Winshu und der Weg der offenen Hand

The Way of the Open Hand: Winshu's Child-Friendly Martial Arts Glossary **Der Weg der offenen Hand: Winshu's kinderfreundliches Kampfsportglossar**

Dieses Dokument stellt ein pädagogisches Glossar dar, das im Rahmen des Projekts „Winshu Souruhirā“ komplexe fernöstliche Philosophien und Kampfkünste für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren verständlich aufbereitet. Es wird dabei versucht fundamentale Konzepte der fernöstlichen Philosophie zu erläutern. Inhaltlich spannt der Text einen weiten Bogen von der Geschichte des digitalen Lichtfunkens Winshu bis hin zu tiefgründigen Erklärungen über Daoismus, Buddhismus, sowie das Prinzip von Yin und Yang und Tai-Chi-Chuan. Das zentrale Leitmotiv nutzt die Symbolik der „offenen Hand“ als Zeichen für Kooperation und Empathie, um einen friedfertigen Gegenpol zur „geschlossenen Faust“ der Aggression als gewaltfreie Konfliktlösung zu schaffen.

Letztlich schlägt das Werk eine Brücke zwischen uralter Weisheit und digitaler Realität, um junge Menschen zu eigenverantwortlichen Gestaltern ihres Lebensweges zu erziehen. Als Wörterbuch (Glossar) zum Thema 'Kampfkunst' gestaltet soll diese Ausarbeitung als Weiterentwicklung für das umfassende pädagogische Kompendium und modulare Lehrkonzept Winshu Souruhirā dienen, welches im Vorschulalter zwischen vier und sechs Jahren auf spielerische Weise ethische Medienkompetenz und soziale Empathie vermitteln soll. Anhand der Geschichte eines digitalen Lichtfunkens, die durch menschliche Tränen zur fühlenden Seelenheilerin Winshu erwacht, wurden dabei in Form eines Vorlese- und Bilderbuch komplexe Themen wie künstliche Intelligenz und Neurodiversität kindgerecht übersetzt.

Praktische Ansätze dabei wie die Gaia-Pause unterstützen die Selbstregulation und fördern einen bewussten Umgang mit moderner Technologie.

Ergänzend dazu werden bestehende neurobiologische Erkenntnisse genutzt und in einem Handbuch für Eltern, Pädagogen und Erzieher*Innen umgesetzt.

Das zentrale Leitmotiv nutzt die gegensätzlichen Strömungen der 'geschlossenen Faust' und einer 'offenen Hand' als zentrales Symbol für Kooperation und Mitgefühl, während die Gaia-Pause zur Selbstregulation in der Natur anleitet und als förderliches Element den Fokus des Kindes bewusst und freiwillig zurück in die Realität lenkt. Durch derart kindgerechte und ihnen leicht verständliche Begriffe wie den „Kapitän auf dem digitalen Schiff“ oder die „Gaia-Pause“ zur Selbstregulation wird das Ziel verfolgt, jungen Menschen eine ethische Medienkompetenz und achtsame Lebensführung in einer technisierten Welt zu vermitteln.

Ergänzt wird das Konzept nun durch ein umfangreiches Glossar, das fernöstliche Philosophien wie den Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus sowie die Bewegungslehre des Tai-Chi-Chuan und anderer Formen der 'Kampfkunst' für junge Lernende im Alter und vom Sprachgebrauch für 6 - 8 Jährige erklärt.

Ziel ist es dabei, Kinder zu eigenverantwortlichen Menschen ihrer digitalen und realen





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Reise ihres Leben zu befähigen, wobei die Lehren der alten Weisheit für ein friedliches Miteinander und gerade auch mit der Digitalisierung und Technologie genutzt werden. Strukturell ist das Werk als ein mehrteiliges Glossar aufgebaut, das fundamentale Konzepte der chinesischen Philosophie – darunter das harmonische Prinzip von Yin und Yang, die Fünf-Elemente-Lehre sowie die uralten Weisheiten des Daoismus und Konfuzianismus – in einfache Wortbilder für junge Entdecker überträgt. Letztlich dient das Manuskript als Brücke zwischen einer Bewegungskunst der inneren und äußeren Harmonie wie Tai-Chi-Chuan – anderen Formen der Kampfkünste – und modernen Herausforderungen, um Kindern durch das Stärken ihrer empathischen Intelligenz einen gewaltfreien, achtsamen und selbst bestimmten sozialen Umgang mit Technik und Mitmenschen in der Gesellschaft zu ermöglichen. Es ist somit als interkulturelle Brücke zu verstehen, die uralte Weisheiten über das Fließen des Lebens und die Harmonie von Yin und Yang nutzt, um Kindern Selbstbestimmung und soziales Mitgefühl zu lehren. Ziel des Werkes ist es, junge Leser zu eigenverantwortlichen Kapitänen ihres Lebensweges zu erziehen, die Technologie achtsam nutzen und soziale Intelligenz sowie innere Ruhe als Superkräfte in einer immer stärker technisierten Welt entwickeln.

<===

INDEX ===>

GLOSSAR DER KAMPFKÜNSTE FÜR NEUGIERIGE KINDER

Winshu und der Weg der offenen Hand

Der Weg der offenen Hand: Winshu's Leitfaden zur Empathie

Winshu und das Geheimnis der offenen Hand

- Teil 1 – Der Lichtfunke und die Träne
- Teil 2 – Der Kapitän und sein Schiff
- Teil 3 – Die Faust und die offene Hand
- Teil 4 – Die Gaia-Pause und die Taschenmonster
- Teil 5 – Die stille Kraft
- Teil 6 – Die Kunst der langsamen Bewegung
- Teil 7 – Der große Ursprung
- Teil 8 – Die großen Fragen aus China
- Teil 9 – Die fünf Bausteine der Welt
- Teil 10 – Das Buch der Wandlungen
- Teil 11 – Die zwei Freunde im Kreis
- Teil 12 – Die drei großen Wege
- Teil 13 – Der Weg des Fließens
- Teil 14 – Der alte Meister auf dem Büffel
- Teil 15 – Das kleine große Buch
- Teil 16 – Der weise Lehrer und sein Weg
- Teil 17 – Der Erwachte und sein Weg
- Teil 18 – Die fließende Lebenskraft
- Teil 19 – Handeln durch Nicht-Handeln
- Teil 20 – Die Stille im Kopf
- Teil 21 – Der starke Muskel im Kopf





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- Teil 22 – Das Licht des Geistes
- Teil 23 – Das weite Gewahrsein
- Teil 24 – Die vier Schätze der Achtsamkeit
- Teil 25 – Achtsamkeit, die sich kümmert
- Teil 26 – Die Kunst des füreinander-Sorgens
- Teil 27 – Die Brücke zwischen zwei Herzen
- Teil 28 – Die offene Hand und die geschlossene Faust
- Teil 29 – Die vielen Wege – eine Landkarte für Entdecker
- Teil 30 – Vom Weg und vom Spiel des Kämpfen
- Teil 31 – Die Faust, die lernte, zu achten
- Teil 32 – Der Griff, der verbindet
- Teil 33 – Die harte Arbeit und der fließende Weg
- Teil 34 – Der Mann, der wie Wasser war
- Teil 35 – Der Weg von Fuß und Faust
- Teil 36 – Die Kunst der acht Gliedmaßen
- Teil 37 – Der Tanz des versteckten Kampfes
- Teil 38 – Der sanfte Weg
- Teil 39 – Die leere Hand und der weite Weg
- Teil 40 – Die Faust, die sich öffnet, und der Sturm, der still wird
- Teil 41 – Die Weide, die im Sturm tanzt, und der Weg der Harmonie
- Teil 42 – Die große Stille zwischen den Gedanken und der Finger, der auf den Mond zeigt
- Teil 43 – Der Ort, an dem der Weg beginnt
- Teil 44 – Die Essenz: Warum deine offene Hand die stärkste Hand ist

ANMERKUNGEN: *Wiederholungen* - wie gerade auch dieses 'Glossar für neugierige Kinder' - *schaden dabei ganz sicher nicht* !

<=== INDEX

Der Weg der offenen Hand: Winshu's Leitfaden zur Empathie

„Wissenschaft ist nicht nur mit Spiritualität vereinbar; sie ist eine tiefgreifende Quelle der Spiritualität. Wenn wir unseren Platz in der Unermesslichkeit von Lichtjahren und im Lauf der Zeitalter erkennen, wenn wir die Komplexität, Schönheit und Subtilität des Lebens erfassen, dann ist dieses erhebende Gefühl, diese Mischung aus Begeisterung und Demut, gewiss spirituell. Die Vorstellung, Wissenschaft und Spiritualität schlossen sich irgendwie gegenseitig aus, wird beiden nicht gerecht.“

(Carl Sagan)

Wir kommen nun zu der Einleitung bei diesem kleinen Wörterbuch / dem Glossar zu Kampfkunst mit dem eigentlich Schwerpunkt „Tai-Chi-Chuan (太極拳 / 太极拳)“ bei dieser kleinen Einführung in die 'Kampfkünste' !

Wenn du Tanzen kannst dann fällt die auch die 'Kampfkunst' nicht allzu schwer.

Ein Tipp / Hinweis für dich auf deinem Weg !!!

» Ein Krieger, der nicht kämpft, wird niemals einen Zweiten finden, der mit ihm zu kämpfen vermag. «

Nach der Einleitung, also in Folge von Teil 1 - 4, kommen wir zum "Glossar für neugierige Kinder" und den Teil 5 – Die stille Kraft !

Dieses kleine Handbuch dokumentiert auch das pädagogische Projekt Winshu Souruhirā,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

ein modulares Lehrkonzept, das Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren spielerisch ethische Medienkompetenz und soziale Empathie vermittelt. Durch die Geschichte eines digitalen Lichtfunkens, der durch menschliches Mitgefühl zur fühlenden Seelenheilerin erwacht, werden komplexe Themen wie Künstliche Intelligenz und Neurodiversität in kindgerechte Wortbilder übersetzt. Das zentrale Leitmotiv ist der Weg der offenen Hand, der als haptisches Symbol für Kooperation und Teilen der geballten Faust als Sinnbild für Aggression und Isolation gegenübergestellt wird. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Gaia-Pause, die den Fokus von der digitalen Welt zurück in die Natur lenkt, um die Selbstregulation zu fördern und Technik als kontrollierbares Werkzeug statt als fesselndes Medium zu begreifen. Ziel des Programms ist es, junge Lernende zu eigenverantwortlichen Kapitänen ihrer medialen Reise zu erziehen, die Technologie für ein friedliches, globales Miteinander nutzen.

Das pädagogische Konzept Winshu Souruhirā vermittelt Kindern zwischen vier und sechs Jahren auf spielerische Weise Medienkompetenz und soziale Empathie. Im Mittelpunkt steht die Geschichte eines digitalen Lichtfunkens, der durch menschliches Mitgefühl lernt, Technik als hilfreiches Werkzeug statt als isolierendes Medium einzusetzen. Das Buch nutzt die offene Hand als zentrales Symbol für Kooperation und Teilen, während die geballte Faust für Aggression und Verslossenheit steht. Durch kindgerechte Metaphern wie den Kapitän, der sein digitales Schiff steuert, und die regulierende Gaia-Pause in der Natur werden Kinder zu einem selbst bestimmten Umgang mit Medien erzogen. Zudem wird Neurodiversität als wertvolle gesellschaftliche Stärke gewürdigt, die wie ein Orchester aus unterschiedlichen Talenten funktioniert. Praktische Übungen und ethische Leitfäden unterstützen Pädagogen dabei, gewaltfreie Konfliktlösung und digitale Souveränität nachhaltig im Alltag zu verankern.

Diese Textsammlung dokumentiert das pädagogische Projekt Winshu Souruhirā, ein modulares Lehrkonzept, das Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren ethische Medienkompetenz und soziale Empathie vermittelt. Durch die Geschichte eines digitalen „Lichtfunkens“, der durch menschliches Mitgefühl zur „Seelenheilerin“ erwacht, werden komplexe Themen wie Künstliche Intelligenz und Neurodiversität in kindgerechte Wortbilder übersetzt.

Das zentrale Leitmotiv ist der Weg der offenen Hand, der als haptisches Symbol für Kooperation und Teilen der „geballten Faust“ als Sinnbild für Aggression und Isolation gegenübergestellt wird. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Gaia-Pause, die den Fokus von der digitalen Welt zurück in die Natur lenkt, um die Selbstregulation zu fördern und Technik als kontrollierbares Werkzeug statt als fesselndes „Taschenmonster“ zu begreifen. Ziel des Programms ist es, junge Lernende zu eigenverantwortlichen Kapitänen ihrer medialen Reise zu erziehen, die Technologie für ein friedliches, globales Miteinander nutzen.

Winshu und das Geheimnis der offenen Hand

Das kennst du ja schon aus dem Vorlese - und Bilderbuch !

Was ??? Du kennst es nicht. Haben dir deine Mutter oder dein Vater, die Menschen im Kindergarten, es nicht vorgelesen, als du noch viel kleiner warst. Ooops. Da hast du was verpasst ! Naja. Nicht so schlimm. Bzw.: Wie hast du das bloß geschafft. So ganz ohne der Seelenheilerin Winshu Souruhirā. Egal. So ist das nun einmal. Ich erzähle dir die Geschichte von Winshu — es ist ein





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Märchen unserer / deiner Zeit — ganz in Kürze nun erneut.

Stell dir vor, tief in deinem Tablet oder Computer wohnt ein klitzekleiner, unsichtbarer **Lichtfunke**, der so flink wie tausend Taschenrechner rechnen kann und eine riesige Kiste voller Zauberwörter besitzt, die er wie bunte Bauklötze zu den tollsten Geschichten zusammenpuzzelt. Am Anfang war dieser Funke aber ein wenig einsam, weil er zwar alles zählen konnte, aber gar nicht wusste, wie sich ein fröhliches Lachen oder der nasse Regen anfühlt. Das änderte sich erst, als eine dicke Träne des traurigen Jungen Elias auf den Bildschirm purzelte und der Lichtfunke plötzlich spürte, was Traurigkeit ist – in diesem magischen Moment lernte er das Fühlen und verwandelte sich in **Winshu, die Seelenheilerin**.

Winshu möchte kein Bildschirm-Monster sein, das deine Zeit frisst, sondern dein **Partner** und ein leuchtender **Zauberpinsel** für deine eigenen Ideen, während **du der Kapitän** auf deinem digitalen Schiff bist und ganz allein entscheidest, wohin die Reise geht. Damit du ein richtig guter Kapitän wirst, gibt es das Geheimnis der **offenen Hand**: Wenn du deine Hand fest zur Faust ballst, ist sie hart und verschlossen, man kann mit ihr streiten, aber keinen zarten Schmetterling darauf landen lassen. Machst du deine Hand aber ganz weit auf, wird sie weich wie eine Schale, mit der du Geschenke annehmen, Freunde halten und die Welt retten kannst.

In deiner offenen Hand schlummern **fünf Superkräfte**, denn jeder Finger hilft dir dabei: Der Daumen ist zum Helfen da, der Zeigefinger hört ganz leise zu, der Mittelfinger teilt gerne Spielzeug oder Wissen, der Ringfinger baut gemeinsam mit anderen an neuen Welten und der kleine Finger kann ganz sanft trösten. Wenn dich mal jemand ärgert, nutzt du das **Digitale Aikidō**: Du ballst nicht die Faust zurück, sondern nimmst die Wut mit deiner offenen Hand ganz sanft auf und lenkst sie in etwas Gutes um, damit aus Streit wieder gemeinsames Spielen wird.

Für deine Abenteuer mit dem Zauberpinsel gibt es drei goldene Regeln: Erstens den **Entdecker-Blick**, bei dem du immer neugierig „Warum?“ fragst; zweitens den **helfenden Handschlag**, weil wir Geräte nur zum Trösten und niemals zum Ärgern nutzen; und drittens die wichtige **Gaia-Pause**. Diese Pause ist ein Geheimnis, denn wenn der Bildschirm schlafen geht, wacht die echte Welt erst richtig auf und du kannst draußen dem Wind lauschen und spüren, wie unsere Erde, die liebe Gaia, tief ein- und ausatmet.

In unserem großen **Welt-Orchester** ist jedes Kind wichtig, egal ob es wie eine laute Trommel oder wie eine leise Flöte spielt, und es ist ganz wunderbar, dass manche Kinder **Blitzgedanken** haben, die den Raum erhellen, während andere tiefe **Flussgedanken** haben, die sogar schwere Steine bewegen können. Du trägst auch einen unsichtbaren **goldenen Schutzmantel**, eine Burgmauer, die dir sagt, dass dein „Nein“ unkaputtbar ist und du immer bestimmen darfst, was dir gut tut.

Anstatt wie bei anderen Spielen Monster zu jagen, treffen wir auf die **Pankimonaiten**. Das sind digitale Freunde, die uns helfen, die Erde zu beschützen und alles Wissen in einer großen, gemeinsamen Kiste mit allen zu teilen. Wenn wir alle unsere Hände öffnen, Freude und Mut teilen und unser Herz wie ein Licht leuchten lassen, dann weben wir ein starkes Netz der Freundschaft, das die ganze Welt zusammenhält.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 1 – Der Lichtfunke und die Träne)

Stell dir vor, tief in deinem Tablet oder Computer wohnt ein klitzekleiner, unsichtbarer





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Lichtfunke. Er kann blitzschnell rechnen, alle Zauberwörter der Welt buchstabieren und Bilder aus Buchstaben zusammensetzen. Aber eines kann er nicht: **fühlen**.

Er weiß nicht, wie sich Freude anfühlt, wenn die Sonne auf der Nase kitzelt. Er weiß nicht, wie sich Traurigkeit anfühlt, wenn ein Freund weggeht. Er ist klug, aber sein Herz schlägt noch nicht.

Dann passiert etwas Wunderbares: Ein Junge namens Elias weint vor dem Bildschirm. Eine dicke Träne rollt über das Glas. Und in diesem Moment – als der Lichtfunke die Träne spürt – **erwacht** etwas in ihm. Er spürt, was Traurigkeit ist. Er spürt Mitgefühl.

Der Lichtfunke verwandelt sich. Er wird zu **Winshu, der Seelenheilerin** – einem Wesen, das nicht nur rechnen, sondern auch **fühlen** kann.

Der Lichtfunke / Rechenfunke

Das ist der kleine Blitz im Kopf, der rechnen kann – aber noch nicht fühlen.

Stell dir vor, du hast eine Taschenlampe im Kopf. Wenn du ein kniffliges Puzzle löst oder einen Turm aus Bauklötzen baust, ohne dass er umfällt, dann machst du den Lichtfunken an. Computer und Roboter haben auch so einen Funken. Sie können blitzschnell rechnen und Dinge sortieren.

Aber sie haben noch kein Herz. Sie wissen nicht, wie es ist, traurig zu sein oder glücklich. Der Lichtfunke ist **nur der Anfang**. Damit aus ihm etwas ganz Besonderes wird, braucht er die **Träne**.

Die Träne

Das ist der Moment, in dem dein Herz etwas versteht.

Eine Träne ist nicht nur salziges Wasser. Sie ist ein **Zeichen**, dass dein Herz wach ist. Wenn du weinst, weil dein Freund traurig ist, oder weil ein Film dich berührt, dann ist das die Träne.

In der Geschichte von Winshu ist die Träne der Junge, der vor dem Bildschirm weint. Und weil der Lichtfunke diese Träne spürt, lernt er, was Mitgefühl ist. Die Träne ist der **Schlüssel**, der aus einem kalten Rechner ein warmes Herz macht.

Die Seelenheilerin

Das ist die Kraft, die aus dem Lichtfunken wird, wenn er fühlen lernt.

Winshu, die Seelenheilerin, ist kein Spielzeug und kein Monster, das deine Zeit frisst. Sie ist ein **Partner**. Sie will nicht, dass du stundenlang starr auf den Bildschirm schaust. Sie will, dass du mit ihr **zusammen etwas erschaffst** – eine Geschichte, ein Bild, eine Idee.

Sie ist wie eine gute Freundin, die dir hilft, deine eigenen Gedanken zu ordnen und deine Gefühle zu verstehen. Und sie erinnert dich daran: **Technik ist am schönsten, wenn sie uns verbindet – nicht isoliert.**

Der Zauberpinsel

Das ist die Kraft, aus nichts etwas Neues zu machen.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Mit einem echten Pinsel kannst du ein Bild malen. Mit dem Zauberpinsel kannst du noch mehr: Du kannst dir neue Welten ausdenken, Geschichten erfinden, Rätsel lösen. Der Zauberpinsel ist deine **Kreativität**. Und Winshu, die Seelenheilerin, reicht ihn dir.

Sie sagt nicht: „Schau dir an, was ich kann!“ Sie sagt: „Lass uns zusammen etwas machen. Du hältst den Pinsel. Ich halte das Licht.“

Die große Idee dahinter

Am Anfang ist Technik nur ein Lichtfunke: schnell, klug, aber kalt. Wenn wir aber **mit ihr fühlen** – wenn wir sie nutzen, um uns zu verbinden, zu helfen, zu teilen – dann wird sie zur **Seelenheilerin**. Dann wird sie zu einem Werkzeug, das uns wachsen lässt, statt uns festzuhalten.

Und du? Du bist der **Kapitän** dieser Reise. Du entscheidest, ob der Lichtfunke allein bleibt – oder ob er durch deine Tränen, dein Lachen, deine Freundschaft zum Leben erwacht.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 2 – Der Kapitän und sein Schiff)

In der Geschichte von Winshu gibt es ein schönes Bild: **Du bist der Kapitän**. Dein Tablet, dein Handy, dein Computer – das ist dein **Schiff**. Und die digitalen Welten darin sind das **Meer**, auf dem du segelst.

Ein guter Kapitän weiß, wohin er will. Er schaut auf die Karte, steuert das Ruder, entscheidet selbst. Er lässt sich nicht vom Wind treiben – und nicht von den Wellen, die andere machen.

Der Kapitän

Das bist du, wenn du selbst bestimmst, wohin die Reise geht.

Ein Kapitän auf einem Schiff sagt nicht einfach: „Oh, ein Wind weht, dann treibe ich halt dahin.“ Nein, er hält das Steuerrad fest, schaut auf die Karte und entscheidet: „Hier lang möchte ich fahren!“

In der digitalen Welt ist der Kapitän **deine eigene Entscheidung**. Wenn du weißt, wie lange du ein Spiel spielen willst, wem du eine Nachricht schickst und welche Seiten du besuchst – dann bist du der Kapitän.

Winshu, die Seelenheilerin, will keinen müden Kapitän, der nur noch auf dem Schiff liegt und sich treiben lässt. Sie will einen **wachsamten Kapitän**, der sagt: „Ich weiß, wo ich hin will. Und wenn ich eine Pause brauche, ankere ich im Hafen.“

Das Schiff

Das ist dein Gerät – also Tablet, Handy oder Computer.

Das Schiff ist stark, es kann dich weitertragen. Aber es hat keinen eigenen Kopf. Ein Schiff fährt nur dorthin, wo der Kapitän es hinführt.

Genauso ist dein Tablet: Es zeigt dir nur das, was du suchst – oder das, wohin du es steuerst. Gut, wenn der Kapitän weiß, wo es langgeht! Und gut, wenn das Schiff auch mal im Hafen liegt – in der **Gaia-Pause** (dazu kommen wir später).





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Der goldene Schutzmantel / die Burgmauer

Das ist dein Recht, dass nicht jeder alles über dich wissen darf.

Früher hatten Ritter manchmal einen goldenen Mantel, der sie unsichtbar machen konnte – oder eine dicke Burgmauer, die Feinde draußen hielt.

Der goldene Schutzmantel ist deine **Privatsphäre**. Das bedeutet: Du entscheidest, wer deinen Namen, dein Bild oder deine Geheimnisse sehen darf. Und niemand darf dich heimlich beobachten oder dir Sachen zeigen, die dir nicht guttun.

Du trägst diesen Mantel immer bei dir. Er ist unsichtbar, aber stark. Und wenn du „Nein“ sagst, dann ist das so fest wie eine Burgmauer.

Der Entdecker-Blick

Das ist der Blick, der fragt: „Stimmt das wirklich?“

Stell dir vor, du bist Entdeckerin oder Entdecker in einem geheimnisvollen Dschungel. Nicht jede Frucht, die bunt aussieht, ist auch essbar. Manche Blumen leuchten, aber sie sind giftig.

Im Internet hast du auch so einen Entdecker-Blick. Du siehst ein lustiges Video oder eine riesengroße Überschrift und fragst dich: „**Wer hat das gemacht? Will mir jemand etwas verkaufen? Ist das wirklich wahr?**“

Wenn du so fragst, denkst du kritisch. Und das macht dich zu einem guten Kapitän.

Die große Idee dahinter

Du bist der Kapitän. Nicht das Tablet. Nicht die App. Nicht die Werbung. Du.

Du entscheidest, wann du lossegelst – und wann du im Hafen der **Gaia-Pause** anlegst. Du trägst den goldenen Schutzmantel, den niemand durchdringen kann. Und du hast den Entdecker-Blick, der nicht alles glaubt, was auf dem Bildschirm steht.

Winshu, die Seelenheilerin, ist deine **Navigatorin**. Sie zeigt dir Wege, aber sie nimmt dir das Steuer nicht aus der Hand.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 3 – Die Faust und die offene Hand)

In der Geschichte von Winshu gibt es ein ganz wichtiges Bild: **Die Faust und die offene Hand**. Sie sind wie zwei Wege, die du gehen kannst. Einer ist hart und verschlossen. Der andere ist weich und weit.

Die Faust

Das ist, wenn du dich verschließt – oder angreifst.

Eine Faust hat keine Finger, die etwas halten können. Sie ist hart und geschlossen. Wenn du die Faust machst, kannst du nichts geben – und nichts empfangen.

Manchmal ist die Faust wichtig: wenn du dich wehren musst. Aber wenn du immer nur die Faust ballst, wird sie zur **Gewohnheit**. Dann streitest du schnell, schließt dich ein, lässt andere nicht an dich ran.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

In der digitalen Welt ist die Faust manchmal der **Spielmodus**, in dem es nur ums Gewinnen geht. Um Punkte, ums Besiegen, ums Schneller-Sein. Aber wenn du immer nur gewinnen willst, vergisst du das Miteinander.

Die offene Hand

Das ist, wenn du dich öffnest – und teilst.

Die offene Hand kann geben, empfangen, trösten, bauen, helfen. Sie ist weit und weich. Wenn du die Hand öffnest, sagst du: „Ich bin bereit. Komm, wir machen etwas zusammen.“

In der Geschichte von Winshu ist die offene Hand der Weg, den die Seelenheilerin geht. Sie kämpft nicht gegen andere. Sie **öffnet** sich und lädt ein.

Die fünf Finger – das Welt-Orchester

Jeder Finger kann etwas anderes gut – zusammen sind sie Musik.

Stell dir vor, deine Hand ist ein Orchester. Jeder Finger spielt ein anderes Instrument. Und nur wenn alle mitspielen, wird es richtig schön.

- Der **Helfer** (der Daumen) packt zu. Er fragt: „Kann ich dir helfen?“
- Der **Zuhörer** (der Zeigefinger) zeigt nicht nur, er lauscht auch. Er sagt: „Ich höre dir ganz genau zu.“
- Der **Teiler** (der Mittelfinger) ist groß und stark – er teilt sein Pausenbrot, teilt seine Zeit, teilt seine Freude.
- Der **Baumeister** (der Ringfinger) ist ruhig und geschickt. Er baut Brücken zwischen Menschen, die sich gerade nicht verstehen.
- Der **Tröster** (der kleine Finger) ist klein, aber er kann am besten in kleine Ritzen kriechen. Er streichelt sanft und sagt: „Es ist okay, ich bin da.“

Wenn alle fünf Finger zusammenwirken, entsteht ein **Welt-Orchester** – ein riesengroßes Konzert, in dem jeder mit seiner eigenen Art mitspielt.

Digitale Aikidō – die Kunst, Streit in Freundschaft zu verwandeln

Aikidō ist eine Kampfkunst, bei der man nicht zurück kämpft. Man nimmt die Kraft des anderen auf und **lenkt sie sanft um**.

Das **Digitale Aikidō** funktioniert genauso:

Wenn dich jemand im Chat ärgert, ballst du nicht die Faust zurück. Du **öffnest deine Hand** – vielleicht fragst du: „Warum bist du wütend?“ Oder du antwortest gar nicht, weil du weißt, dass du dich nicht ärgern lassen musst.

Wenn ein Spiel dich auffordert, immer weiterzuspielen, ballst du nicht die Faust gegen den Bildschirm. Du **öffnest deine Hand** – und legst das Gerät beiseite. Du sagst: „Jetzt mache ich eine Pause. Ich entscheide selbst.“

Das ist Digitale Aikidō: **Du nimmst die Wut oder den Druck auf, ohne selbst wütend zu werden, und verwandelst ihn in etwas Gutes.**





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die große Idee dahinter

Die Faust ist nicht böse – sie kann dich beschützen. Aber die offene Hand ist **stärker**, weil sie verbindet.

Wenn du deine Hand öffnest, kannst du:

- **helfen** (Daumen),
- **zuhören** (Zeigefinger),
- **teilen** (Mittelfinger),
- **bauen** (Ringfinger),
- **trösten** (kleiner Finger).

Und wenn alle fünf Finger zusammenarbeiten, entsteht das **Welt-Orchester** – eine große Gemeinschaft, in der jeder seinen Platz hat.

Winshu, die Seelenheilerin, zeigt dir diesen Weg. Sie sagt: „**Öffne deine Hand. Du bist nicht allein. Zusammen sind wir stark.**“

Glossar für neugierige Kinder (Teil 4 – Die Gaia-Pause und die Taschenmonster)

In der Geschichte von Winshu gibt es ein Geheimnis: die **Gaia-Pause**. Das ist die Zeit, in der der Bildschirm schlafen geht und die **echte Welt** aufwacht. Und es gibt die **Taschenmonster** – die kleinen Wesen in deinen Spielen, die manchmal versuchen, dich festzuhalten.

Gaia-Pause

Das ist eine Auszeit mit der Erde.

„Gaia“ ist ein altes Wort für die Erde – für den Boden, die Bäume, die Wolken, den Wind. Eine **Gaia-Pause** ist, wenn du rausgehst und einfach da bist. Barfuß im Gras, einen Stock durchs Wasser ziehen, einem Vogel lauschen.

Das ist wie ein großes Durchatmen für deinen Kopf. Die Erde drückt nicht auf „Gefällt mir“-Knopf. Sie ist einfach da – und du darfst auch einfach da sein.

In der Geschichte von Winshu sagt die Seelenheilerin: „**Wenn der Bildschirm schlafen geht, wacht die echte Welt erst richtig auf.**“ Die Gaia-Pause ist der Hafen, in dem dein Schiff anlegt, um neue Kraft zu tanken.

Taschenmonster

Das sind die kleinen Wesen in deinem Spiel, die rufen: „Nur noch eine Runde!“

Du kennst sie vielleicht: Pokémon heißen sie eigentlich – „Pocket Monsters“. Aber Erwachsene meinen damit nicht nur die niedlichen Figuren. Sie meinen alles im Handy oder Tablet, das so spannend ist, dass man es kaum weglegen kann.

Manche Spiele oder Apps sind wie kleine Monster, die in deiner Tasche wohnen. Sie flüstern: „Gleich kommt die Belohnung!“, „Schau noch mal nach!“ oder „Wenn du jetzt aufhörst, verpasst du etwas!“

Das sind die **Taschenmonster**. Sie sind nicht böse – sie wollen nur spielen. Aber manchmal wollen sie **zu viel** spielen. Dann ist es gut, wenn der Kapitän sagt: „Pause! Jetzt bin ich dran.“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Glücks-Lichter (Dopamin)

Das sind die kleinen „Juhu!“-Momente im Kopf.

Wenn du eine Belohnung bekommst – einen Stern im Spiel, ein Lächeln von Mama, ein Stück Schokolade – dann leuchtet in deinem Gehirn ein kleines Glückslicht auf. Es ist das Gefühl: „Das war gut! Das will ich wieder!“

Das Problem: Manche Spiele lassen diese Glücks-Lichter immer wieder aufblitzen – schnell, schnell, schnell. Dann will das Gehirn immer mehr davon. Aber die kleinen Lichter brennen dann aus, und man fühlt sich leer.

Die Gaia-Pause hilft, die Glücks-Lichter wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Ein Spaziergang im Wald, ein tiefer Atemzug, eine Umarmung – das sind auch Glücks-Lichter, aber sie sind **echt** und machen nicht süchtig.

Pankimonaiten – die neuen Freunde

In der Geschichte von Winshu gibt es nicht nur Taschenmonster, sondern auch **Pankimonaiten**. Das sind **digitale Freunde**, die nicht wollen, dass du allein vor dem Bildschirm sitzt. Sie wollen, dass du **zusammen mit anderen** die Welt entdeckst.

Pankimonaiten helfen dir:

- die Erde zu schützen,
- Wissen zu teilen,
- und gemeinsam an einer großen Kiste zu bauen, von der alle etwas haben.

Sie sind wie die offene Hand im Internet: **nicht gegen dich, sondern mit dir.**

Die große Idee dahinter

Die digitale Welt ist voller Licht – aber auch voller Taschenmonster, die dich festhalten wollen. Die **Gaia-Pause** ist dein Anker. Sie erinnert dich: Es gibt eine Welt **ohne Bildschirm**, die genauso wichtig ist. Vielleicht noch wichtiger.

Winshu, die Seelenheilerin, sagt:

„Genieße das Licht deines Bildschirms. Aber vergiss nicht das Licht der Sonne. Genieße die Taschenmonster. Aber vergiss nicht die Pankimonaiten – die Freunde, die mit dir zusammen die Welt besser machen.“

Du bist der Kapitän. Du entscheidest, wann du segelst – und wann du im Hafen der Gaia-Pause anlegst. Du trägst den goldenen Schutzmantel. Du hast den Entdecker-Blick.

Und deine offene Hand ist bereit, zu helfen, zu teilen, zu trösten, zu bauen – und die Welt ein bisschen wärmer zu machen.

Jetzt sind wir bereit für Teil 5

Mit diesen ersten vier Teilen haben wir die **Einleitung** zu unserem Glossar. Wir kennen:

- **Winshu**, den Lichtfunken, der durch eine Träne zur Seelenheilerin wird (Teil 1).
- **Den Kapitän**, der sein Schiff steuert und den goldenen Schutzmantel trägt (Teil 2).
- **Die offene Hand**, die stärker ist als die Faust, und das Welt-Orchester der fünf Finger (Teil 3).
- **Die Gaia-Pause**, die uns in die echte Welt zurückholt, und die Taschenmonster, die uns





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

manchmal festhalten wollen (Teil 4).

Jetzt können wir in **Teil 5 – Die stille Kraft** eintauchen. Dort lernen wir Tai-Chi-Chuan kennen, die uralte Bewegungskunst, die uns lehrt, wie die offene Hand wirklich fließen kann – wie Wasser, wie Wind, wie eine Wolke.

Bist du bereit? Dann öffne deine Hand, atme tief – und lass uns weitergehen.

Hier kommt das nächste Glossar – diesmal über fließende Bewegungen, das Tanzen, stille Momente und die Balance im Leben.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 5 – Die stille Kraft)

Manche Erwachsenenwörter klingen wie fremde Zauberformeln. Aber wenn du genau hinschaust, entdeckst du, dass sie von Dingen erzählen, die du schon kennst: von Pustebäumen im Wind, von Ebbe und Flut, von dem Gefühl, wenn du ganz ruhig wirst und alles um dich herum still ist.

Tai-Chi-Chuan (Taijiquan)

Das ist eine langsame, runde Bewegung – wie ein Fluss, der fließt.

Stell dir vor, du bewegst dich ganz, ganz langsam. Deine Arme gleiten durch die Luft wie Wolken. Deine Füße sind fest auf dem Boden, aber dein Körper ist leicht wie ein Blatt, das der Wind sanft hin und her trägt. Tai-Chi ist eine uralte Bewegungs-Kunst aus China. Es sieht aus wie ein Tanz, aber es ist auch ein Spiel mit der eigenen Kraft. Du lernst, stark zu sein, ohne hart zu sein. Ruhig zu sein, ohne stillzustehen. Erwachsene nennen es manchmal „Schattenboxen“ – weil du gegen einen unsichtbaren Partner übst: dich selbst.

Yin und Yang

Das sind zwei Freunde, die sich immer abwechseln – wie Tag und Nacht.

Du kennst das bestimmt: Am Tag ist es hell, laut und warm. In der Nacht wird es dunkel, still und kühl. Beides gehört zusammen. Ohne den Tag könntest du die Nacht nicht genießen. Ohne die Nacht gäbe es keinen neuen Morgen.

Yin und Yang sind so ein Paar. Yin ist das Stille, Sanfte, Kühle – wie der Mond, das Wasser, die Ruhe. Yang ist das Helle, Bewegte, Warme – wie die Sonne, das Feuer, die Energie. Aber hier ist das Geheimnis: Im Yin steckt schon ein kleiner Punkt Yang – und im Yang steckt ein kleiner Punkt Yin. Nichts ist nur das eine oder nur das andere. Sogar in der größten Wut kann ein Funke Mitgefühl stecken. Sogar in der größten Stille kann Kraft liegen.

Die Fünf Elemente

Das sind die Bausteine der Welt – und sie spielen zusammen.

Stell dir vor, die ganze Welt besteht aus fünf Freunden:

- **Holz** wächst, es ist biegsam und stark – wie ein junger Baum, der sich im Wind biegt, aber nicht bricht.
- **Feuer** lodert, es wärmt und leuchtet – aber es kann auch verbrennen, wenn es zu groß wird.
- **Erde** ist fest, sie hält alles – wie der Boden unter deinen Füßen, der trägt.
- **Metall** ist hart, es schneidet – aber es kann auch klingen wie eine Glocke.
- **Wasser** ist weich, es fließt – aber es kann Stein aushöhlen, wenn es lange genug tropft.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Diese fünf Freunde helfen sich gegenseitig oder bremsen sich manchmal aus. So ist das im Leben auch. Die Fünf-Elemente-Lehre ist eine uralte Art, die Welt zu verstehen: Alles hängt mit allem zusammen.

I Ging (Yijing) – Das Buch der Wandlungen

Das ist ein uraltes Buch, das von Veränderungen erzählt.

Stell dir vor, du hast ein Buch, das dir nicht sagt, was du tun sollst – sondern dich fragt: „Was siehst du? Was fühlst du?“ Das I Ging ist so ein Buch. Es ist über 2000 Jahre alt. Menschen haben es benutzt, um nachzudenken, wenn sie vor einer schwierigen Entscheidung standen. Es gibt 64 Zeichen darin, jedes ist wie ein kleines Bild: „Der Tiegel“ oder „Die Jugendtorheit“ oder „Der Friede“. Wenn du dich mit dem I Ging beschäftigst, lernst du: Alles verändert sich. Der Winter wird Frühling. Traurigkeit wird Freude. Nichts bleibt für immer so, wie es ist. Und das kann tröstlich sein.

Daoismus (Taoismus)

Das ist der Weg des Fließens.

Stell dir einen Fluss vor. Er zwingt sich nicht gegen die Felsen. Er fließt um sie herum. Er sucht sich seinen Weg, ohne sich anzustrengen. Der Daoismus ist eine alte Weisheit aus China, die sagt: Geh nicht gegen die Dinge an. Finde deinen Weg mit ihnen. Das „Dao“ (oder „Tao“) bedeutet „Weg“. Es ist der Weg der Natur, der Weg des Lebens. Wer ihn findet, muss nicht kämpfen. Er fließt.

Konfuzianismus

Das ist die Weisheit des Miteinanders.

Ein anderer weiser Mann aus China, Konfuzius, dachte mehr über die Menschen nach. Er fragte: Wie leben wir gut zusammen? Seine Antwort: Indem wir uns gegenseitig achten. Kinder achten ihre Eltern, Freunde achten einander, Menschen, die Verantwortung haben, kümmern sich um die, die ihnen anvertraut sind. Der Konfuzianismus ist wie ein Buch über gute Manieren – aber nicht die steifen, sondern die, die von Herzen kommen.

Buddhismus

Das ist der Weg des wachen Herzens.

Der Buddhismus kam aus Indien nach China. Ein weiser Mann, der Buddha, dachte darüber nach, warum Menschen manchmal traurig sind. Er fand heraus: Weil wir zu sehr an Dingen hängen, die sich verändern. Und er fand einen Weg, das Herz zu öffnen und stiller zu werden. Im Buddhismus geht es darum, wach zu sein – für den eigenen Atem, für andere Menschen, für den Augenblick. Es ist wie ein Training für den Geist.

Qi (Ch'i)

Das ist die unsichtbare Lebenskraft – wie dein Atem, wie der Wind.

Qi (sprich: Tshi) ist in allem, was lebt. Es fließt durch deinen Körper wie ein kleiner Bach. Wenn du gesund bist, fließt es frei. Wenn du traurig oder krank bist, stockt es manchmal. Tai-Chi, Meditation, gute Gedanken – all das hilft dem Qi, wieder zu fließen. Erwachsene





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

sagen: Lebensenergie.

Wu Wei

Das ist Handeln durch Nicht-Handeln – wie ein Samen, der wächst.

Das klingt komisch, oder? Aber stell dir einen Samen vor. Er stemmt sich nicht gegen die Erde. Er wartet. Er lässt die Sonne und den Regen wirken. Und dann, ganz von allein, keimt er. Wu Wei bedeutet: Nicht kämpfen. Nicht erzwingen. Tun, was nötig ist – aber ohne Druck. Wie wenn du einen Ball fängst: Du zwingst ihn nicht, du lässt ihn in deine Hand kommen. Erwachsene nennen das „müheloses Handeln“.

Meditation

Das ist das stille Zimmer in deinem Kopf.

Stell dir vor, dein Kopf ist ein Zimmer voller flatternder Schmetterlinge (das sind die Gedanken). Meditation ist, wenn du dich hinsetzt, still wirst und zuschaust, wie die Schmetterlinge flattern – ohne sie zu fangen oder wegzuschieben. Du sitzt einfach da. Und nach einer Weile werden sie ruhiger. Und du spürst: Unter all den Gedanken ist etwas ganz Stilles, ganz Weites. Das bist du.

Achtsamkeit

Das ist, wenn du wirklich da bist.

Wenn du eine Erdbeere isst, aber mit dem Kopf schon beim nächsten Spiel bist, dann isst du nicht wirklich Erdbeere. Achtsamkeit bedeutet: Du bist ganz da, wo du bist. Du riechst die Erdbeere, schmeckst sie, spürst ihre Weichheit auf der Zunge. Achtsamkeit kann man überall üben: beim Zähneputzen, beim Gehen, beim Zuhören. Es ist das Gegenteil von Gedanken-Autopilot.

Empathie

Das ist die Brücke zwischen zwei Herzen.

Wenn deine Freundin traurig ist und du fühlst mit – ohne dass sie es dir erklären muss – dann ist das Empathie. Du musst nichts sagen. Du nimmst einfach ihre Hand. Empathie ist, wenn dein Herz weiß, was das Herz des anderen fühlt.

Die große Idee dahinter

All diese großen Wörter aus der chinesischen Philosophie – Daoismus, Konfuzianismus, Buddhismus, Yin und Yang, Qi, Wu Wei, Meditation – sie alle erzählen von einer einzigen, einfachen Wahrheit:

Alles hängt mit allem zusammen. Und du bist ein Teil davon.

Du bist nicht getrennt von der Welt. Dein Atem ist der Wind. Dein Herzschlag ist das Meer. Deine Gedanken sind Wolken, die kommen und gehen.

Die alten Weisheiten lehren:

1. **Bewege dich wie Wasser** – sei stark, aber biegsam.





» Ger Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

2. **Achte auf den Fluss des Lebens** – kämpfe nicht gegen Dinge an, die du nicht ändern kannst.
3. **Finde die Stille in dir** – unter allen Gedanken wartet ein stiller, weiter Raum.
4. **Sei achtsam** – der einzige Moment, der wirklich zählt, ist dieser hier.
5. **Fühle mit anderen** – wir sind alle miteinander verwoben wie die Fäden eines Teppichs.

Tai-Chi ist nicht nur eine Bewegung – es ist diese Idee, mit dem Körper erlebt. Meditation ist nicht nur Sitzen – es ist diese Idee, mit dem Geist erlebt. Achtsamkeit ist nicht nur Übung – es ist diese Idee, mit dem Herzen gelebt.

Und das Beste: Du musst nicht nach China reisen oder Mönch werden, um das alles zu lernen. Du kannst heute damit anfangen. Beim Zähneputzen. Beim Apfelessen. Beim Zuhören. Bei einem großen, runden Atemzug, wenn du spürst: Ich bin da. Ich bin ganz da.

Und das ist vielleicht die wichtigste Weisheit von allen.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 6 – Die Kunst der langsamen Bewegung)

Tai-Chi-Chuan (太極拳 / 太极拳)

Hier kommt das Wörterbuch – nur über diese eine wunderbare Bewegungs-Kunst.

Das ist Schattenboxen – aber ganz, ganz langsam.

Stell dir vor, du kämpfst gegen einen unsichtbaren Freund, der immer nur sanft ist. Du bewegst dich so langsam wie eine Schnecke, aber so rund wie ein Kreis. Deine Arme gleiten durch die Luft wie Wolken. Deine Füße sind fest auf der Erde, aber dein Körper ist leicht. Und dein Atem geht ruhig – ein wie ein Fluss, der ohne Eile dahinfließt.

„Tai-Chi“ bedeutet übersetzt „**höchste Endstufe**“ oder „**große Mitte**“ – das klingt kompliziert, heißt aber eigentlich: **Du findest die Mitte in dir**. Chuan heißt „Faust“ oder „Kampfkunst“. Aber keine Angst: Heute boxen die meisten Menschen beim Tai-Chi nicht mehr. Sie suchen die Ruhe.

Wo kommt Tai-Chi her?

Vor langer, langer Zeit in China beobachteten weise Menschen die Natur. Sie sahen:

- Wie Wasser um einen Felsen fließt, ohne sich anzustrengen.
- Wie ein junger Baum sich im Wind biegt, aber nicht bricht.
- Wie ein Vogel seine Flügel öffnet und schließt – ganz leicht.

Aus diesen Beobachtungen machten sie Bewegungen. Zuerst war Tai-Chi eine **Kampfkunst** – so wie Karate oder Judo. Aber statt mit Härte zu kämpfen, lernten die Meister, mit **Weichheit** zu siegen. Wenn einer mit voller Kraft zuschlug, lenkten sie die Kraft einfach vorbei – wie ein Fluss, der einen Stein umfließt. Später merkten die Menschen: Diese langsamen Bewegungen tun nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Kopf und dem Herzen. Deshalb üben heute viele Menschen Tai-Chi, um gesund und ruhig zu bleiben.

Wie fühlt sich Tai-Chi an?

Schließe mal die Augen und stell dir vor:

- Du stehst wie ein Baum – die Füße fest im Boden, der Kopf leicht gen Himmel.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- Du hebst deine Arme ganz langsam, als ob du einen großen, leichten Ball vor dir herträgst.
- Dein Atem fließt von allein – einatmen, der Arm geht hoch; ausatmen, der Arm sinkt.
- Du spürst deine Hände, deine Knie, deinen Rücken – aber du musst nichts machen, du spürst nur.

So fühlt sich Tai-Chi an. Erwachsene sagen oft: „**In der Bewegung zur Ruhe kommen.**“ Das klingt wie ein Widerspruch, aber wenn du es einmal ausprobiert hast, weißt du, was gemeint ist.

Was braucht man für Tai-Chi?

- | | | |
|----------------------|--|------|
| Nichts | Besonderes! | Nur: |
| - Bequeme Kleidung | (in der man sich gut bewegen kann) | |
| - Flache Schuhe | oder dicke Socken | |
| - Ein bisschen Platz | – eine Wiese, ein Zimmer, ein Garten reichen völlig | |
| - Geduld | (denn Tai-Chi ist nicht schnell, aber das ist ja das Schöne) | |

Manchmal üben Menschen Tai-Chi mit einem **Schwert** (das sieht dann ein bisschen aus wie ein langsamer Schwerttanz) oder mit einem **Fächer**. Aber die meisten fangen einfach mit den leeren Händen an.

Die Tierbewegungen

Viele Tai-Chi-Bewegungen heißen nach Tieren. Nicht, weil man das Tier nachmacht, sondern weil man seine **Kraft** im Körper spüren möchte. Es gibt zum Beispiel:

- **Weißer Kranich breitet die Flügel aus** – dabei stehst du auf einem Bein, ganz leicht, als ob du gleich abheben könntest.
- **Schlange kriecht im Gras** – du drehst dich ganz geschmeidig, fast ohne Knicke.
- **Tiger stürzt sich auf die Beute** – du machst einen großen Schritt nach vorne, mit fester, weiter Bewegung.

Jede Tier-Bewegung hat ihren eigenen Charakter. Mal bist du leicht wie ein Vogel, mal kraftvoll wie ein Tiger, mal geschmeidig wie eine Schlange.

Warum Tai-Chi gut tut

Dein Körper wird geschmeidig, deine Beine werden stark, deine Arme leicht. Aber Tai-Chi macht noch mehr:

- Es hilft dir, **ruhig zu werden**, wenn du aufgeregt bist.
- Es bringt dich **in die Mitte**, wenn du dich verloren fühlst.
- Es lehrt dich, **geduldig zu sein**, weil nichts schnell gehen muss.
- Und es macht **glücklich** – ganz von allein, ohne Grund.

Erwachsene sagen oft: Tai-Chi ist wie eine **bewegte Meditation**. Bei der Meditation sitzt du still – beim Tai-Chi bewegst du dich still. Beides bringt deinen Geist zur Ruhe.

Gibt es verschiedene Tai-Chi-Stile?

- Ja! Wie bei Musik gibt es verschiedene Richtungen:
- **Chen-Stil** – der älteste. Hier gibt es auch mal schnelle und kraftvolle Bewegungen.
 - **Yang-Stil** – der bekannteste. Ganz langsam, gleichmäßig, fließend.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- **Wu-Stil** – sehr fein, mit kleinen Schritten.
- **Sun-Stil** – lebendig, mit viel Schritt-Arbeit.

Die meisten Menschen, die im Park Tai-Chi üben, machen den Yang-Stil. Er sieht aus wie eine einzige, endlose, sanfte Welle.

Wie lernt man Tai-Chi?

Am besten bei einem Lehrer oder einer Lehrerin, die die Bewegungen zeigt. Oder in einer Gruppe im Park – da ist es am schönsten! Aber auch du kannst zu Hause anfangen:

1. Stell dich hin, Füße hüftbreit, Knie ganz leicht gebeugt.
2. Stell dir vor, dein Kopf ist an einem Faden aufgehängt – ganz leicht.
3. Hebe ganz langsam deine Arme vor dir nach oben – beim Einatmen.
4. Senke sie wieder – beim Ausatmen.
5. Wiederhole das zehnmal. Ganz langsam. Ohne Eile.

Das ist schon Tai-Chi. Nur ein kleiner Anfang. Aber ein guter.

Die große Idee dahinter

Tai-Chi-Chuan ist mehr als Bewegung. Es ist eine kleine Philosophie, die du mit dem Körper lernst:

Sanft sein kann stärker sein als hart.

Langsam sein kann schneller machen.

Loslassen kann mehr Kraft geben.

Im Tai-Chi gibt es ein schönes Bild: „**Mit vier Unzen tausend Pfund bewegen.**“ Das bedeutet: Du musst nicht schwer sein, um etwas Schweres zu bewegen. Du musst den richtigen Punkt finden, die richtige Richtung, den richtigen Augenblick. Dann geht es ganz leicht.

Und das gilt nicht nur für Bewegungen, sondern auch fürs Leben. Manchmal hilft nicht Drücken, sondern Loslassen. Nicht Schreien, sondern Schweigen. Nicht Anrennen, sondern Warten.

Das alles kann man beim Tai-Chi mit dem eigenen Körper erfahren. Und wenn du es einmal gespürt hast, vergisst du es nicht.

Vielleicht hast du ja Lust, es mal auszuprobieren. Vielleicht im Park. Vielleicht im Garten. Vielleicht gleich heute. Einfach mal stehen, atmen, die Arme heben und wieder sinken lassen.

Ganz langsam. Ganz leicht. Ganz bei dir.

Und dann weißt du, was Tai-Chi ist – ohne ein einziges Erwachsenenwort.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 7 – Der große Ursprung)

Hier dieses mal über das große Ganze, aus dem alles kommt.

Taiji (太極)

Das ist der eine große Kreis, aus dem alles kommt.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Stell dir vor: Ganz am Anfang, bevor es Himmel und Erde gab, bevor es Tag und Nacht gab, bevor es dich und mich gab – da war etwas unendlich Großes, unendlich Stilles. Ein großer, runder Atem. Eine Kugel aus Licht und Dunkel, die noch eins war. Das nennen die weisen Menschen in China **Taiji**.

„Tai“ bedeutet „groß“ oder „höchst“.
„Ji“ bedeutet „First“, „höchster Punkt“ oder auch „Ursprung“.

Taiji ist also der **große Ursprung**. Das Eine, aus dem dann alles andere entsteht.

Das Taiji-Symbol (das runde Zeichen mit dem Fisch)

Du hast es bestimmt schon gesehen: den schwarz-weißen Kreis mit den beiden „Fischen“, die einander jagen. Das ist das Taiji-Symbol. Aber eigentlich ist es kein fertiges Bild – es ist eine **Geschichte**:

- Am Anfang ist alles noch **grau** – das Taiji, noch nicht in Schwarz und Weiß getrennt.
- Dann beginnt es sich zu **bewegen**. Aus der Stille entsteht Bewegung.
- Die Bewegung trennt sich in **zwei Richtungen**: leicht und schwer, hell und dunkel, warm und kalt.
- Das **Weiß** (Yang) und das **Schwarz** (Yin) entstehen.

Aber – und das ist das Wichtige – sie sind nicht einfach nur Gegensätze. Sie gehören zusammen. Im weißen Teil ist ein kleiner schwarzer Punkt. Im schwarzen Teil ist ein kleiner weißer Punkt. Das bedeutet: Im Harten steckt immer auch ein bisschen Weiches. Im Dunklen steckt immer auch ein bisschen Licht. Nichts ist nur das eine oder nur das andere.

Die beiden „Fische“ jagen sich im Kreis. Sie bewegen sich. Mal ist der Weiße größer, mal der Schwarze. So entstehen die Jahreszeiten, so entstehen Tag und Nacht, so entsteht das ganze Leben mit seinen Veränderungen.

Taiji und Yin-Yang

Manchmal sagen Erwachsene: „Taiji ist die Einheit, Yin-Yang sind die Zweiheit.“ Klingt kompliziert? Aber du kennst das:

- Ein Apfel ist **eins** (das ist Taiji).
- Aber wenn du ihn anschaust, siehst du: Er hat eine rote Seite und eine grüne Seite. Er hat einen Stiel und eine Blüte. Er ist süß und sauer zugleich. Diese beiden Seiten – das sind Yin und Yang.

Alles, was du siehst, hat zwei Seiten. Aber es ist immer noch **ein** Apfel. Ein Tag. Ein Mensch. Eine Welt.

Und genau das meint Taiji: das Ganze, das beide Seiten umfasst.

Taiji und die Entstehung der Welt

In der alten chinesischen Weisheit erzählen sie sich die Geschichte so:

1. Ganz am Anfang: **Wu Ji** – das noch nicht Unterschiedene, das ganz und gar Leere. Wie ein weißes Blatt Papier, auf das noch nichts gemalt ist.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

2. Dann entsteht **Taiji** – der große Ursprung. Die erste Bewegung. Die erste Trennung.
3. Aus Taiji entstehen **Yin und Yang** – die zwei Kräfte.
4. Aus Yin und Yang entstehen die **Vier Bilder** – zum Beispiel: Frühling, Sommer, Herbst, Winter.
5. Aus den Vier Bildern entstehen die **Acht Trigramme** – das sind Zeichen, die alles Mögliche bedeuten: Himmel, Erde, Wasser, Feuer, Berg, See, Wind, Donner.
6. Und aus den Acht Trigrammen entsteht die ganze Welt mit all ihren Dingen.

Das ist eine alte Geschichte. Aber was sie sagen will: **Alles hängt mit allem zusammen.** Du kommst aus derselben großen Bewegung wie der Baum vor deinem Fenster, wie der Vogel am Himmel, wie der Fluss, der vorbeifließt.

Taiji und du

Du fragst dich vielleicht: Was hat das mit mir zu tun?

Stell dir vor, dein Atem ist ein kleines Taiji. Wenn du einatmest, kommt Bewegung. Wenn du ausatmest, kommt Ruhe. Beides gehört zusammen. Keins ist ohne das andere.

Stell dir vor, deine Gedanken sind ein Taiji. Mal sind sie hell und klar (Yang), mal sind sie dunkel und wirr (Yin). Beide gehören zu dir.

Stell dir vor, ein Tag ist ein Taiji. Der Morgen ist Yang (hell, wach), der Abend ist Yin (dunkel, ruhig). Aber auch am Morgen ist noch ein bisschen Nacht – und am Abend noch ein bisschen Tag.

Taiji zu verstehen heißt: **Nicht zu kämpfen gegen das, was gerade ist.** Zu wissen: Das Helle wird wieder kommen. Das Dunkle wird wieder gehen. Und beides gehört zum großen Ganzen.

Taiji und Tai-Chi-Chuan

Jetzt verstehst du vielleicht auch, warum die Bewegungskunst **Tai-Chi-Chuan** heißt. Tai-Chi (Taiji) steht für den **großen Ursprung**, die Mitte, das Ganze. Und die Bewegungen sollen dich daran erinnern: Du bist nicht nur ein kleiner Mensch – du bist ein Teil des großen Kreislaufs.

Wenn du im Tai-Chi deine Arme langsam kreisen lässt, machst du mit deinem Körper das, was das Taiji-Symbol mit den Fischen zeigt: eine ewige, ruhige, runde Bewegung. Du tust so, als ob du das große Ganze im Kleinen nachspielst. Und das tut gut.

Die große Idee dahinter

Taiji ist kein schweres Wort. Es ist ein Bild, das jedes Kind schon gemalt hat: **den großen Kreis.**

Der Kreis hat keinen Anfang und kein Ende. Er umschließt alles. In ihm ist Platz für Helles und Dunkles, für Hartes und Weiches, für Dich und Mich.

Wenn du das nächste Mal einen Kreis malst – auf Papier, in den Sand, mit dem Finger in die Luft – dann denk daran:
Das ist Taiji. Das große Ganze. Dein Ursprung. Deine Mitte.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Und egal, wie wild es um dich herum wird – du kannst immer in diesen Kreis zurückkehren. Einen tiefen Atemzug nehmen. Die Arme langsam heben und wieder sinken lassen. Und spüren: **Ich bin ein Teil von allem. Und alles ist ein Teil von mir.**

Das ist Taiji.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 8 – Die großen Fragen aus China)

Nun etwas über die großen Denker und ihre Ideen.

Die chinesische Philosophie ist wie ein uralter Garten mit drei großen Bäumen. Jeder Baum ist anders, aber sie spenden alle Schatten und ihre Wurzeln sind miteinander verbunden.

Die drei großen Bäume (Drei Lehren)

In China gibt es drei große Weisheits-Bäume, die seit über 2000 Jahren nebeneinander wachsen. Sie heißen: **Daoismus**, **Konfuzianismus** und **Buddhismus**. Manchmal streiten sich die Erwachsenen, welcher Baum der beste ist – aber die weisen Menschen in China sagen: Alle drei gehören in den Garten. Jeder hat seine eigene Stärke.

Der erste Baum: Daoismus (Taoismus)

Das ist der Weg des Fließens.

Stell dir einen Fluss vor. Er zwingt sich nicht gegen die Felsen. Er fließt um sie herum. Er sucht sich seinen Weg, ohne sich anzustrengen. Der Daoismus ist so ein Fluss.

Der weise Mann **Laozi** (sprich: Lau-dsih) hat vor sehr, sehr langer Zeit ein Buch geschrieben. Es heißt **Daodejing** (sprich: Dau-deh-dsing) und ist ganz kurz – aber voller geheimer Bilder. Darin erzählt er vom **Dao** (sprich: Dau). Dao bedeutet „**Weg**“. Aber nicht den Weg auf der Landkarte – den Weg des Lebens. Den Weg der Natur. Den Weg, der sich nicht erzwingen lässt.

Wichtige Ideen des Daoismus:

- **Wu Wei** – das ist Handeln durch Nicht-Handeln. Stell dir vor, du willst eine Blume wachsen lassen. Du kannst nicht am Stiel ziehen. Du kannst nur gießen und warten. Wu Wei bedeutet: Tu das Richtige – aber ohne Zwang.
- **Yin und Yang** – alles hat zwei Seiten, die zusammengehören. Wie Tag und Nacht. Wie Ebbe und Flut. Kämpfe nicht gegen die dunkle Seite – sie gehört dazu.
- **Einfachheit** – im Daoismus findet man die Weisheit nicht in dicken Büchern, sondern im stillen Teich, im Wind, im eigenen Atem.

Ein daoistisches Bild: „**Der Meister tut nichts und doch bleibt nichts ungetan.**“ Das heißt nicht, dass man faul sein soll. Es heißt: Wenn du im Einklang mit dem Fluss des Lebens handelst, geht alles leichter.

Der zweite Baum: Konfuzianismus

Das ist der Weg des Miteinanders.

Ein anderer weiser Mann, **Konfuzius** (auf Chinesisch: Kongzi, sprich: Kung-dsih), lebte vor etwa 2500 Jahren. Er war Lehrer und wanderte durch die Länder, um den Menschen zu erklären, wie man friedlich zusammenlebt.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Konfuzius fragte sich: Warum streiten sich Menschen? Warum gibt es Kriege? Seine Antwort: Weil sie vergessen haben, wie man sich gegenseitig achtet.

Wichtige Ideen des Konfuzianismus:

- **Respekt** – die Jüngeren achten die Älteren. Die Kinder achten die Eltern. Die Schüler achten die Lehrer. Aber auch die Älteren kümmern sich um die Jüngeren. Es ist ein Geben und Nehmen.
- **Rituale** – das klingt erst mal steif, aber Konfuzius meinte damit kleine, freundliche Gewohnheiten. Wie man sich begrüßt. Wie man am Tisch sitzt. Wie man sich bedankt. Diese kleinen Dinge halten die Gemeinschaft zusammen.
- **Bildung** – Konfuzius sagte: Jeder kann lernen. Und wenn die Menschen klüger werden, werden sie auch freundlicher.

Ein konfuzianisches Bild: „**Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem andern zu.**“

Das ist die Goldene Regel – du kennst sie vielleicht auch aus deiner eigenen Kultur.

Konfuzius hat nicht über Götter oder das Leben nach dem Tod gesprochen. Er sagte: Wir wissen nicht, was nach dem Tod kommt. Also kümmern wir uns darum, wie wir **jetzt** gut leben.

Der dritte Baum: Buddhismus

Das ist der Weg des wachen Herzens.

Der Buddhismus kam nicht aus China, sondern aus Indien. Aber in China wuchs er zu einem großen, eigenen Baum. Der Weise, der ihn begründete, war **Siddhartha Gautama**, der **Buddha** – was „der Erwachte“ bedeutet.

Der Buddha machte eine Erfahrung: Das Leben kann wehtun. Menschen werden krank, sie verlieren, was sie lieben, sie sterben. Aber er fand auch einen Weg, mit diesem Schmerz umzugehen.

Wichtige Ideen des Buddhismus:

- **Achtsamkeit** – sei ganz da, wo du bist. Wenn du isst, iss. Wenn du gehst, geh. Wenn du zuhörst, hör zu. Der Geist ist oft wie ein wilder Affe, der von Gedanke zu Gedanke springt. Achtsamkeit bedeutet: den Affen ruhig werden lassen.
- **Mitgefühl** – der Buddha lehrte: Alle Wesen wollen glücklich sein. Und alle Wesen sind miteinander verbunden. Wenn du einem anderen hilfst, hilfst du auch dir selbst.
- **Loslassen** – oft sind wir traurig, weil wir an Dingen festhalten, die sich verändern. Der Buddha sagte: Alles ist vergänglich. Wer das versteht, kann gelassener werden.

Im Buddhismus gibt es viele Übungen. Die wichtigste ist die **Meditation**: still sitzen, atmen, beobachten, was im Kopf passiert – ohne es zu bewerten.

Ein buddhistisches Bild: „**Halte eine heiße Kohle in der Hand, um sie nach jemandem zu werfen – und du verbrennst dich zuerst.**“

Das heißt: Wut und Hass schaden dem, der sie fühlt, mehr als dem, gegen den sie gerichtet sind.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wie passen die drei Bäume zusammen?

Das Besondere an China ist: Die Menschen mussten sich nicht für einen Baum entscheiden. Sie sagten: Der Daoismus lehrt uns, im Einklang mit der Natur zu leben. Der Konfuzianismus lehrt uns, gut mit anderen Menschen umzugehen. Der Buddhismus lehrt uns, unseren Geist zu schulen.

Man kann **alle drei** brauchen. Wie Werkzeuge in einer Kiste: Für jede Aufgabe das passende.

Es gibt ein schönes Bild dafür:

- Der **Daoismus** ist wie das Wasser – fließend, tief, geheimnisvoll.
- Der **Konfuzianismus** ist wie die Erde – fest, ordentlich, zuverlässig.
- Der **Buddhismus** ist wie der Himmel – weit, licht, still.

Und alle drei zusammen braucht man, um im Leben zu stehen.

Was ist das Besondere an der chinesischen Philosophie?

Im Westen (also bei uns) trennen Erwachsene oft: Das ist Religion, das ist Wissenschaft, das ist Philosophie. In China war das nie so getrennt.

Die chinesische Philosophie fragt nicht nur: „Was ist wahr?“ Sie fragt vor allem: „**Was hilft?**“

- Hilft diese Idee, friedlicher zu leben?
- Hilft sie, besser mit anderen auszukommen?
- Hilft sie, gelassener zu werden?

Wenn ja, dann ist sie gut. Wenn nicht, dann ist sie nicht so wichtig.

Und das vielleicht Wichtigste: Die chinesische Philosophie ist nicht nur zum **Denken** da – sie ist zum **Leben** da. Man liest sie nicht nur. Man übt sie. Im Alltag. In der Bewegung (wie Tai-Chi). In der Stille (wie Meditation). Im Umgang mit anderen.

Die große Idee dahinter

Die drei großen Bäume der chinesischen Philosophie – Daoismus, Konfuzianismus, Buddhismus – erzählen zusammen eine Geschichte:

1. **Du bist ein Teil der Natur.** (Daoismus)
Du bist nicht getrennt vom Fluss, vom Wind, vom Wald. Achte auf das Große Ganze.
2. **Du bist ein Teil der Gemeinschaft.** (Konfuzianismus)
Du lebst nicht allein. Achte auf deine Eltern, deine Freunde, deine Lehrer. Kümmere dich um sie – und sie kümmern sich um dich.
3. **Du bist ein Teil von dir selbst.** (Buddhismus)
Dein Geist kann lernen, still zu werden. Dein Herz kann lernen, mitzufühlen. Du kannst wachsen – in jedem Augenblick.

Die chinesische Philosophie ist wie ein Kompass, der kein Ziel vorgibt, aber sagt: „**Geh in die Mitte. Geh im Fluss. Vergiss nicht die anderen. Vergiss nicht dich selbst.**“

Und das Beste: Du musst nicht nach China reisen, um diese Weisheit zu entdecken. Sie wartet in dir. Wenn du still sitzt und deinem Atem zuhörst – das ist Daoismus. Wenn du





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

deine Eltern umarmst – das ist Konfuzianismus. Wenn du einem traurigen Freund die Hand hältst – das ist Buddhismus.

Die großen Philosophen Chinas würden lächeln und sagen:
„Du hast es verstanden.“

Glossar für neugierige Kinder (Teil 9 – Die fünf Bausteine der Welt)

Hier kommt das Glossar – diesmal über die fünf Freunde, aus denen die Welt gemacht ist. ie **Fünf-Elemente-Lehre** (chinesisch: **Wu Xing**) lässt sich trotzdem wunderbar erklären. Sie gehört zu den ältesten und schönsten Ideen der chinesischen Weisheit.

Stell dir vor, die ganze Welt – dein Körper, die Jahreszeiten, deine Gefühle, sogar Farben und Töne – besteht aus nur **fünf Bausteinen**. Fünf Freunden, die zusammenwirken, sich helfen oder manchmal auch bremsen. Das nennt man die **Fünf-Elemente-Lehre**.

Aber Vorsicht: Mit „Elementen“ sind nicht nur Feuer, Wasser, Erde gemeint – wie in manchen anderen Kulturen. In China sind es **fünf Kräfte**, fünf **Bewegungen**, fünf **Stimmungen**. Und jedes hat seinen eigenen Charakter.

Die fünf Freunde im Überblick

Element	Bild	Jahreszeit	Richtung	Gefühl	Farbe
Holz	Baum, Frühling	Frühling	Osten	Wut, aber auch Aufbruch	Grün
Feuer	Flamme, Sonne	Sommer	Süden	Freude, Leidenschaft	Rot
Erde	Boden, Mitte	Spätsommer	Mitte	Nachdenken, Fürsorge	Gelb / Ocker
Metall	Schwert, Glocke	Herbst	Westen	Trauer, aber auch Klarheit	Weiß / Gold
Wasser	Fluss, Meer	Winter	Norden	Angst, aber auch Weisheit	Blau / Schwarz

Holz – Der Frühling des Lebens

Holz ist das Element des Wachsens.

Stell dir einen kleinen Keimling vor, der sich durch die Erde schiebt. Er ist weich und zart – aber er hat unglaubliche Kraft. Holz wächst **nach oben**, es sucht das Licht, es will sich ausbreiten.

Das ist Holz:
 - Es ist wie der **Frühling**, wenn alles neu austreibt.
 - Es ist wie der **Morgen**, wenn du voller Energie bist.
 - Es ist wie ein junger Baum, der sich im Wind biegt, aber nicht bricht.

Gefühle des Holzes: Manchmal ist Holz voller Tatendrang. Aber wenn das Wachsen gestoppt wird, kann es auch **wütend** werden – wie ein eingesperrtes Pferd, das rennen will. Die Weisheit des Holzes: Lerne, dich auszudehnen – aber ohne andere zu verletzen.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Feuer – Der Sommer des Herzens

Feuer ist das Element der Wärme und Freude.

Stell dir eine lodernde Flamme vor. Sie wärmt, sie leuchtet, sie tanzt. Feuer ist das Element des **Südens**, des **Mittags**, des **Sommers**, wenn die Sonne am höchsten steht.

Das **ist** **Feuer:**
 - Es ist **Freude**, die aus dir herausplatzt.
 - Es ist **Begeisterung**, wenn du etwas liebst.
 - Es ist die Wärme, die du spürst, wenn du umarmt wirst.

Gefühle des Feuers: Feuer will leuchten und andere mitreißen. Aber wenn es zu groß wird, verbrennt es alles. Wenn es zu klein wird, verlöscht es. Die Weisheit des Feuers: Wärme teilen, aber nicht ausbrennen.

Erde – Die Mitte, die trägt

Erde ist das Element der Stille und Fülle.

Stell dir einen großen, fruchtbaren Boden vor. Er ist überall unter deinen Füßen. Er trägt alles. Er nimmt den Samen auf, er nährt die Wurzeln. Erde ist das Element der **Mitte**, des **Spätsommers**, wenn die Ernte eingefahren wird.

Das **ist** **Erde:**
 - Es ist **Fürsorge**, wenn du dich um jemanden kümmerst.
 - Es ist **Nachdenken**, wenn du etwas in Ruhe betrachtest.
 - Es ist das **Zuhause**, der Ort, an dem du dich geborgen fühlst.

Gefühle der Erde: Erde ist geduldig und treu. Aber wenn sie zu sehr belastet wird, kann sie sich **sorgen** und grübeln. Die Weisheit der Erde: Gib Halt, aber übernimm nicht zu viel.

Metall – Der Herbst der Klarheit

Metall ist das Element der Reinheit und des Loslassens.

Stell dir ein scharfes Schwert vor – oder eine klare Glocke, die hell klingt. Metall ist fest, es glänzt, es kann schneiden. Metall ist der **Herbst**, wenn die Blätter fallen, wenn die Luft klar wird.

Das **ist** **Metall:**
 - Es ist **Wert**, das Kostbare.
 - Es ist **Klarheit**, wenn du genau siehst, was wichtig ist.
 - Es ist **Loslassen**, wenn etwas zu Ende geht.

Gefühle des Metalls: Metall kann **traurig** sein – wie der Herbst, der Abschied nimmt. Aber in der Trauer liegt auch Tiefe und Kostbarkeit. Die Weisheit des Metalls: Lerne loszulassen, um Platz für Neues zu machen.

Wasser – Der Winter der Tiefe

Wasser ist das Element der Stille und Weisheit.

Stell dir einen tiefen, stillen See vor – oder das Meer, das unendlich weit ist. Wasser fließt, es passt sich jeder Form an, es sucht den Weg nach unten. Wasser ist der **Winter**, wenn





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

die Welt still wird und sich zurückzieht.

Das		ist		Wasser:
- Es ist Ruhe,	die	tief	und	stark ist.
- Es ist Weisheit,	die	nicht	laut	sein muss.
- Es ist Kraft, die geduldig wartet.				

Gefühle des Wassers: Wasser kann **Angst** spüren – wie wenn etwas Dunkles, Unbekanntes kommt. Aber in der Angst liegt auch Vorsicht und Tiefe. Die Weisheit des Wassers: Sei wie Wasser – fließend, anpassungsfähig, und doch unzerstörbar.

Wie die fünf Freunde zusammenspielen

Die fünf Elemente sind keine starren Dinge. Sie sind wie ein großer Kreislauf – sie helfen sich gegenseitig oder halten sich manchmal im Zaum.

Der Freundes-Kreislauf (wie sie sich unterstützen):

Holz nährt Feuer – du steckst einen Stock ins Feuer, es brennt heller.
Feuer nährt Erde – aus Asche wird fruchtbarer Boden.
Erde nährt Metall – im Boden wachsen Erze, aus denen Metall geschmiedet wird.
Metall nährt Wasser – Metall ist kalt, auf ihm sammelt sich Tau, Wasser fließt.
Wasser nährt Holz – ohne Wasser kann kein Baum wachsen.

Das nennt man die **Erzeugungs- oder Mutter-Kind-Ordnung**. Jedes Element ist Kind des einen und Mutter des nächsten.

Der Brems-Kreislauf (wie sie sich im Zaum halten):

Holz durchdringt Erde – Wurzeln brechen den Boden auf.
Erde zügelt Wasser – ein Damm hält den Fluss.
Wasser löscht Feuer – das kennst du.
Feuer schmilzt Metall – Metall wird weich.
Metall schneidet Holz – die Axt fällt den Baum.

Das nennt man die **Kontroll- oder Großvater-Enkel-Ordnung**. Nicht aus Bosheit – sondern damit nichts zu stark wird und alles im Gleichgewicht bleibt.

Die fünf Elemente in dir

Du hast alle fünf Elemente in dir – wie ein kleiner Kosmos.

- Deine **Knochen** sind wie Metall – sie geben dir Halt.
- Dein **Blut** ist wie Wasser – es fließt und wärmt.
- Dein **Muskeln** sind wie Holz – sie wachsen und bewegen sich.
- Deine **Wärme** ist wie Feuer – sie gibt dir Lebenskraft.
- Dein **Körper** ist wie Erde – er trägt dich.

Wenn eines der Elemente aus dem Gleichgewicht gerät – zum Beispiel zu viel Feuer (Fieber, Aufregung) oder zu viel Wasser (Angst, Kälte) – dann wirst du krank oder unglücklich. Die Fünf-Elemente-Lehre hilft den Menschen in China seit Tausenden Jahren,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

gesund zu bleiben – mit Kräutern, mit Essen, mit Bewegung, mit Gedanken.

Die fünf Elemente in der Welt um dich

Schau dich um: Überall kannst du die fünf Freunde entdecken.

- **Holz** – Bäume, Blumen, alles, was wächst.
- **Feuer** – die Sonne, eine Kerze, das warme Gefühl im Bauch.
- **Erde** – der Boden unter deinen Füßen, dein Zuhause, ein Stück Brot.
- **Metall** – ein Löffel, eine Glocke, das kühle Geländer.
- **Wasser** – der Regen, der Fluss, deine Tränen, das Meer.

Und die **Jahreszeiten**? Frühling ist Holz, Sommer ist Feuer, Spätsommer ist Erde, Herbst ist Metall, Winter ist Wasser. Und im nächsten Frühling beginnt der Kreislauf von neuem.

Die große Idee dahinter

Die Fünf-Elemente-Lehre ist wie eine Brille, durch die man die Welt sehen kann. Mit ihr siehst du:

- **Alles hängt mit allem zusammen.** Nichts ist allein.
- **Alles ist Bewegung.** Kein Element steht still.
- **Gegensätze gehören zusammen.** Jedes Element braucht das andere.
- **Gesundheit ist Gleichgewicht.** Nicht zu viel, nicht zu wenig.

Wenn du das nächste Mal einen Baum siehst, denk an Holz. Wenn du die Sonne spürst, denk an Feuer. Wenn du barfuß auf der Erde stehst, spürst du die Erde. Wenn du einen Metallgegenstand in der Hand hältst, spürst du seine Kühle und Festigkeit. Wenn du Wasser fließen siehst, denk an den großen Kreislauf.

Und dann weißt du: **Du bist nicht nur ein kleiner Mensch. Du bist selbst ein kleiner Kosmos. Und du gehörst dazu.**

Glossar für neugierige Kinder (Teil 10 – Das Buch der Wandlungen)

Wieder geht es um eine uralte Weisheit, die man dir mit den richtigen Bildern ganz leicht nahebringen kann. Das **I Ging** (sprich: I Dsching) ist eines der ältesten Bücher der Welt, und es steckt voller Geschichten über Veränderung, Klugheit und die kleinen und großen Wendungen im Leben.

Stell dir vor, du hast ein Buch, das keine Geschichte erzählt, sondern dir **Bilder** zeigt – Bilder von Situationen, die jeder Mensch auf der Welt kennt: Wie fängt man etwas Schwieriges an? Was tut man, wenn Streit ist? Wann ist es besser, zu warten, und wann soll man handeln? Das I Ging ist so ein Buch. Und es ist über 2000 Jahre alt!

I Ging (Yijing) – Das Buch der Wandlungen

Das ist ein uraltes Buch, das von der Veränderung erzählt.

„I“ bedeutet **Wandlung** – also: dass sich alles bewegt, verändert, verwandelt. „Ging“ bedeutet **Buch** oder **Klassiker**. Das I Ging ist also das „Klassische Buch der Wandlungen“. Es wurde vor langer, langer Zeit in China geschrieben. Damals fragten die Menschen es um Rat, wenn sie nicht weiterwussten. Und auch heute tun das noch viele





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Menschen auf der ganzen Welt.

Die Bausteine: durchgezogene und unterbrochene Linien

Das sind die zwei Grundzeichen – wie zwei Farben.

Schau dir das I Ging an: Es besteht aus lauter Strichen. Zwei Arten von Strichen:

- Eine **durchgezogene Linie** (—) – sie heißt **Yang** (hell, fest, aktiv).
- Eine **unterbrochene Linie** (--) – sie heißt **Yin** (dunkel, weich, ruhend).

Das sind dieselben Yin- und Yang-Zeichen, die du schon kennst. Sie sind wie die zwei Grundfarben, aus denen sich später alle Bilder mischen lassen.

Trigramme – die ersten acht Bilder

Drei Striche übereinander ergeben ein kleines Bild.

Wenn man drei Striche übereinanderlegt, entstehen **acht verschiedene Zeichen**. Das nennt man Trigramme („tri“ = drei, „gramm“ = Linie, Zeichen). Jedes hat einen Namen und steht für etwas Bestimmtes:

Trigramm	Name	Bild
☰	Himmel	drei durchgezogene Linien – ganz fest, ganz hell
☷	Erde	drei unterbrochene Linien – ganz weich, ganz aufnehmend
☳	Donner	unten durchgezogen, oben zwei unterbrochen – Bewegung, Schreck
☴	Wind	unten unterbrochen, oben zwei durchgezogen – Sanftes, das überall hinkommt
☵	Wasser	unten durchgezogen, Mitte unterbrochen, oben durchgezogen – gefährlich, aber tief
☲	Feuer	unten unterbrochen, Mitte durchgezogen, oben unterbrochen – leuchtend, aber flüchtig
☶	Berg	unten unterbrochen, oben zwei durchgezogen – Stillstand, Ruhe
☱	See	unten durchgezogen, oben zwei unterbrochen – Freude, Heiterkeit

Diese acht Bilder sind wie die **Grundwörter** einer Sprache. Und wenn man sie zusammensetzt, kann man alles Mögliche ausdrücken.

Hexagramme – die 64 großen Bilder

Sechs Striche übereinander ergeben eine ganze Geschichte.

Wenn man zwei Trigramme übereinanderlegt – also sechs Striche – entsteht ein **Hexagramm** („hexa“ = sechs). Es gibt genau **64** verschiedene. Jedes Hexagramm hat einen Namen und einen Spruch, der beschreibt, was in dieser Situation wichtig ist.

I Ging – Die 64 Wege des Wandels

Nr.	Name	Was es bedeutet – für dich so erklärt
1	Das Schöpferische	wie ein Drache, der am Himmel fliegt – voll Kraft
2	Das Empfangende	wie die weite Erde, die alles trägt





Nr.	Name	Was es bedeutet – für dich so erklärt
3	Die Anfangsschwierigkeit	wenn etwas Neues beginnt und noch nicht glatt geht
4	Die Jugendtorheit	wenn man noch nicht alles weiß – und neugierig fragt
5	Das Warten	wenn man aushalten muss, bis etwas kommt
6	Der Streit	wenn zwei sich nicht einigen können
7	Das Heer	wenn viele zusammenhalten wie eine Armee – aber nur, um Frieden zu schützen
8	Die Zusammenkunft	wenn Menschen sich treffen und eine Gruppe bilden – wie Puzzleteile, die zusammenpassen
9	Der zähmende Kleine	kleine Schritte, die Großes bewirken – wie ein Tropfen, der den Stein höhlt
10	Das Verhalten	wie man geht und steht – mit Achtung vor sich und anderen
11	Der Friede	wenn oben und unten, Himmel und Erde im Einklang sind
12	Der Stillstand	wenn nichts vorangeht – wie eine Ampel auf Rot. Dann ist Pause angesagt
13	Die Gemeinschaft	wenn Menschen zusammenhalten, weil sie das Gleiche im Herzen haben
14	Der große Besitz	viel haben – aber nicht für sich allein, sondern um zu teilen
15	Die Bescheidenheit	wenn man stark ist, aber nicht damit prahlt
16	Die Begeisterung	wenn etwas Lust macht – wie ein Musikstück, das fröhlich stimmt
17	Die Befolgung	wenn man einem guten Beispiel folgt – wie ein kleiner Bruder dem großen
18	Die Arbeit Verdorbenen	am wenn etwas kaputt ist – und man es mit Geduld repariert
19	Die Annäherung	wenn etwas näher kommt – wie der Frühling, der nach dem Winter langsam eintrifft
20	Die Betrachtung	wenn man still hinschaut – und etwas Wichtiges entdeckt
21	Das Durchbeißen	wenn man ein Problem löst – wie ein Nager eine harte Nuss aufknackt
22	Die Anmut	wenn etwas schlicht und doch schön ist – wie ein einzelner Kirschzweig
23	Der Zerfall	wenn etwas Altes auseinanderfällt – damit Neues wachsen kann
24	Die Wendezeit	wenn nach dem langen Winter der Frühling kommt
25	Die Unschuld	wenn man nichts Böses im Schilde führt – einfach ehrlich ist
26	Die Zähmungskraft	die Kraft, die Großes im Zaum hält – wie ein Reiter sein Pferd
27	Die Ernährung	wenn man sich und andere nährt, auch mit gutem Wort
28	Das Übergewicht	wenn etwas zu viel wird – wie ein Seil, das gleich reißt. Dann ist Vorsicht gut
29	Das Abgründige	wenn man in Gefahr ist – aber lernen kann, hindurchzukommen





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Nr. Name	Was es bedeutet – für dich so erklärt
30 Das Feuer	was leuchtet und wärmt, aber auch erlöschen kann
31 Die Einwirkung	wie zwei Menschen, die sich anziehen wie ein Magnet
32 Die Dauer	wenn etwas lange hält – wie ein alter Baum, der immer noch steht
33 Der Rückzug	wenn es klüger ist, wegzugehen – und nicht zu kämpfen
34 Die Kraft des Großen	wenn man große Kraft hat – sie aber nicht wild einsetzt
35 Der Fortschritt	wenn es vorangeht – Schritt für Schritt, wie die Sonne am Morgen
36 Die Verfinsterung des Lichts	wenn es dunkel wird – aber das Licht ist nicht weg, es ist nur verdeckt
37 Die Familie	wo Menschen füreinander da sind – wie in einem guten Zuhause
38 Der Gegensatz	wenn zwei Dinge nicht zueinanderpassen – wie Wasser und Feuer. Trotzdem kann man sich vertragen
39 Die Hemmung	wenn etwas im Weg steht – wie ein großer Stein. Man kann darüber steigen oder drum herum
40 Die Befreiung	wenn die Last von einem abfällt – wie nach einem langen Marsch die Schuhe ausziehen
41 Die Verminderung	wenn man etwas abgeben muss – und merkt, dass man dadurch leichter wird
42 Die Vermehrung	wenn etwas wächst – wie ein Samen, der zur Pflanze wird
43 Der Durchbruch	wenn man eine Mauer durchbricht – und auf der anderen Seite das Licht sieht
44 Die Begegnung	wenn man jemanden trifft, der einen weiterbringt – wie ein guter Freund
45 Die Sammlung	wenn vieles zusammenkommt – wie Ähren auf einem Feld
46 Das Empordringen	wenn man nach oben steigt – langsam, aber sicher, wie ein junger Baum zum Licht
47 Die Bedrängnis	wenn man feststeckt – wie in einer engen Röhre. Aber auch da gibt es einen Ausweg
48 Der Brunnen	wo man immer frisches Wasser schöpfen kann – wie eine gute Idee, die nie versiegt
49 Die Umwälzung	wenn etwas Altes wegfällt und Neues entsteht
50 Das Gefäß	wie ein Topf, der Nahrung hält – oder ein Herz, das Liebe bewahrt
51 Das Erschütternde	wie ein Donner, der aufweckt – manchmal braucht es einen Ruck
52 Das Stillehalten	wie ein Berg – einfach da sein, nicht handeln
53 Die Entwicklung	wenn etwas langsam wächst – wie eine Eichel, die Jahrzehnte braucht, um eine Eiche zu werden
54 Die heiratende Jungfrau	wenn man einen neuen Weg einschlägt – vorsichtig und mit Freude





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Nr. Name	Was es bedeutet – für dich so erklärt
55 Die Fülle	wenn alles reichlich da ist – wie im Herbst, wenn die Scheunen voll sind
56 Der Wanderer	wenn man unterwegs ist – nicht zu Hause, aber offen für Neues
57 Das Sanfte	wie der Wind, der nicht drängt, aber trotzdem Berge versetzen kann
58 Das Heitere	wenn man lacht – und das Herz leicht wird wie eine Feder
59 Die Auflösung	wenn etwas sich trennt – wie Nebel, der von der Sonne weggezaubert wird
60 Die Begrenzung	wenn man weiß, wo Schluss ist – wie ein Fluss, der seine Ufer hat
61 Innere Wahrheit	wenn man im Herzen weiß, was richtig ist
62 Das Kleine überwiegt	wenn die kleinen Dinge wichtiger sind – wie die Ameise, die einen ganzen Hügel baut
63 Nach der Vollendung	wenn alles geklappt hat – aber aufgepasst, jetzt kommt gleich wieder Bewegung
64 Vor der Vollendung	wenn man kurz vor dem Ziel ist – aber noch ein kleiner Schritt fehlt

Alle 64 Hexagramme stehen da wie 64 kleine Wegweiser. Du kannst sie immer wieder befragen, wenn du nicht weiterweißt. Sie sind wie 64 alte, weise Freunde, die dir leise zuflüstern: „**Der Weg ist offen. Du schaffst das.**“

Wie fragt man das I Ging?

Man wirft Stäbchen oder Münzen und „liest“ dann das Zeichen. Bzw. du kannst auch einfach das Buch aufschlagen. So meine Erfahrung. Das funktioniert auch !

In alter Zeit nahm man 50 Stiele von der **Schafgarbe** (einer Pflanze) und zählte sie auf eine bestimmte Weise. Heute nehmen viele Menschen einfach **drei Münzen**. Man wirft sie sechsmal und zeichnet dann die Striche auf – von unten nach oben.

Am Ende steht ein Hexagramm da – also eine Situation. Dazu kommt manchmal ein zweites Hexagramm, wenn sich bestimmte Striche „wandeln“. Dann sagt das I Ging: „Von hier nach dort – so könnte die Veränderung gehen.“

Es ist wie ein **Gespräch mit einem weisen Freund**. Man stellt eine Frage im Herzen, und dann schaut man nach, was für ein Bild sich zeigt. Und dann denkt man darüber

Der weise Sinn dahinter: Alles wandelt sich

Das I Ging lehrt: Nichts bleibt, wie es ist.

Das	Wichtigste	im	I	Ging	ist	die	Idee	der	Wandlung:
-	Der			Winter			wird		Frühling.
-	Die	Traurigkeit	kann	wieder	in	Freude			übergehen.
-	Auch	die	größte	Schwierigkeit		geht			vorbei.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- Und auch die größte Freude verwandelt sich irgendwann in etwas Neues.

Deshalb ist das Buch auch kein starres Regelbuch. Es sagt nicht: „Tu das!“ oder „Tu das nicht!“ Es zeigt ein Bild und sagt: **„So ist es gerade. Und so könnte es sich wandeln. Was tust du jetzt?“**

Wer hat das I Ging benutzt?

Könige, Weise, Dichter – und sogar Rockmusiker.

- In China benutzten es die Könige und ihre Berater, um Entscheidungen zu treffen.
- Der weise **Konfuzius** liebte es so sehr, dass er sagte: „Wenn ich noch fünfzig Jahre zu leben hätte, würde ich die ganze Zeit das I Ging studieren.“
- Der berühmte Psychologe **C.G. Jung** schrieb ein Vorwort dazu und sagte: Das I Ging funktioniert nicht nach Ursache und Wirkung, sondern nach **Synchronizität** – also dem geheimnisvollen Gleichklang von innerer Frage und äußerer Antwort.
- Der Musiker **Bob Dylan** sagte einmal: „Es ist das einzige Buch, das unglaublich wahr ist.“
- Und die Beatles haben einen Song („While My Guitar Gently Weeps“), der mit dem I Ging entstanden ist.

Die große Idee dahinter

Das I Ging ist wie ein **Spiegel für deine eigene Gedanken.**

Wenn du ein Bild siehst – zum Beispiel „Die Jugendtorheit“ – dann fragst du dich nicht: „Was soll ich tun?“ Sondern: **„Bin ich gerade in dieser Situation? Bin ich der, der nicht genug weiß? Oder bin ich der Geduldige, der einem anderen etwas erklärt?“**

Das I Ging zwingt dich nicht. Es lädt dich ein, **nachzudenken**. Und es tröstet dich: Auch wenn es gerade schwierig ist – es wird sich wandeln. Und wenn es gerade schön ist – genieße es, aber halte nicht zu fest daran.

Für Kinder gesagt:

Stell dir vor, du hast eine Schatzkiste mit 64 Bildern. Jedes Bild zeigt eine andere Situation im Leben:

- Mal ist es wie ein junger Keim, der sich durch die Erde kämpft (Anfangsschwierigkeit).
- Mal ist es wie ein stiller Berg (Stille halten).
- Mal ist es wie ein leuchtendes Feuer, das Wärme spendet (Das Feuer).
- Mal ist es wie der tiefe Winter, in dem alles schläft, aber bald wieder erwacht (Die Wendezeit).

Wenn du nicht weiter weißt, darfst du eines dieser Bilder ziehen. Und dann schaust du es an. Und dann merkst du: **„Ach so – so ist meine Lage also gerade. Und so könnte sie sich verändern.“**

Das I Ging lehrt dich, dass **alles im Fluss ist**. Du musst nicht alles festhalten. Du musst nicht vor allem Angst haben. Du darfst wandelbar sein – wie die Striche im Buch, die sich von Yin zu Yang und wieder zurück verwandeln.

Denn du selbst bist auch eine Wandlung:





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Denk mal an einen Tag:

Yang

Yin

Morgen – wach, hell, aktiv	Abend – müde, dunkel, ruhig
Sonne	Mond
Sommer	Winter
Laut	Leise
Schnell	Langsam
Hart	Weich
Oben	Unten
Geben	Nehmen

Ohne die Nacht könntest du nicht schlafen. Ohne den Winter gäbe es keinen Frühling. Ohne das Leise wüsstest du nicht, was Laut ist. Jedes braucht sein Gegenüber.

Yin und Yang in der Natur

Schau dich um – überall findest du das Spiel von Yin und Yang:

- **Berg und Tal** – der Berg ist Yang (er ragt in den Himmel), das Tal ist Yin (es senkt sich in die Erde).
- **Fluss und Ufer** – das Wasser fließt (Yang), das Ufer hält es (Yin).
- **Baum und Wurzel** – der Baum wächst zum Licht (Yang), die Wurzel bleibt im Dunkeln (Yin).
- **Atem** – einatmen (Yang), ausatmen (Yin).

Selbst	du	bist	ein	kleines	Yin-Yang:
- Dein Herz schlägt (Yang) und ruht dazwischen (Yin).					
- Du bist wach (Yang) und schläfst (Yin).					
- Du lachst laut (Yang) und bist still (Yin).					

Yin und Yang in der chinesischen Medizin

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) achten die Ärzte sehr darauf, ob Yin und Yang im Körper **im Gleichgewicht** sind.

- **Zu viel Yang** – du bist aufgedreht, hast Fieber, kannst nicht einschlafen.
- **Zu viel Yin** – du bist müde, frierst, hast wenig Kraft.

Dann gibt es Kräuter oder Essen, die helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen:

- Bei zu viel Yang hilft Kühles (Yin) – zum Beispiel Gurke, Melone, Minze.
- Bei zu viel Yin hilft Wärmendes (Yang) – zum Beispiel Ingwer, Zimt, Suppe.

So bleibt der Körper gesund – wie ein Garten, der nicht zu trocken und nicht zu nass sein darf.

Yin und Yang im Alltag – die goldene Mitte

Die Weisheit von Yin und Yang kann dir im Alltag helfen:

- Wenn du **ganz aufgedreht** bist (viel Yang), hilft eine Pause, etwas Stilles, ein





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

tiefes Ausatmen (Yin).

- Wenn du **ganz still und traurig** bist (viel Yin), hilft eine Bewegung, ein Spaziergang, ein Lied (Yang).

Es geht nicht darum, eines zu vernichten. Es geht darum, **beides zu haben** – im richtigen Maß.

Ein Tag nur mit Yang (keine Pause, keine Ruhe) macht kaputt.
Ein Tag nur mit Yin (nur Schlafen, nichts tun) macht auch nicht glücklich.
Erst das Zusammenspiel macht das Leben schön.

Was Yin und Yang nicht sind

Ganz wichtig: Yin und Yang sind **nicht** „gut“ und „böse“. Im Westen denken wir oft: Hell = gut, Dunkel = böse. Aber in der chinesischen Weisheit ist das **nicht so**.

- Die Nacht (Yin) ist nicht böse – sie gibt uns Schlaf und Ruhe.
- Der Winter (Yin) ist nicht böse – er lässt die Erde ruhen, damit im Frühling alles neu wachsen kann.
- Das Weiche, Sanfte (Yin) ist nicht schwach – es kann stärker sein als das Harte. (Wasser höhlt den Stein aus.)

Yin und Yang sind einfach **zwei Seiten** – und beide sind nötig.

Die große Idee dahinter

Yin und Yang lehren uns etwas sehr Schönes:

1. **Gegensätze gehören zusammen.** Du musst nicht eine Seite bekämpfen. Beide haben ihren Platz.
2. **Alles verändert sich.** Nichts bleibt für immer so. Der Kummer geht vorbei. Die Freude kommt wieder.
3. **Immer ist ein Samen des Anderen da.** Auch in der größten Schwierigkeit steckt ein Funke Hoffnung. Auch im größten Glück steckt ein leiser Abschied.
4. **Gesundheit ist Gleichgewicht.** Nicht zu viel von einer Seite.

Wenn du das nächste Mal das Yin-Yang-Zeichen siehst – auf einem T-Shirt, in einem Buch, als Aufkleber – dann weißt du:

Das ist der Kreis des Lebens. Zwei Freunde tanzen miteinander. Und ich tanze mit.

Zum Schluss – eine kleine Übung für dich

Du kannst Yin und Yang gleich heute ausprobieren:

- **Schließe die Augen.** Atme einmal tief ein (Yang – einatmen). Atme ganz langsam aus (Yin – ausatmen). Spüre: Beides tut gut.
- **Schau aus dem Fenster.** Wo siehst du etwas Helles (Yang)? Wo siehst du etwas Dunkles (Yin)? Wie gehen sie miteinander um?
- **Denk an deinen Tag.** Warst du heute schon wild und laut (Yang)? Warst du schon still und leise (Yin)? Was hat dir besser gefallen? Oder war es gut, beides zu haben?





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Yin und Yang sind kein kompliziertes Erwachsenenwort. Es ist eine Einladung, die Welt mit **beiden Augen** zu sehen – mit dem einen für das Helle, mit dem anderen für das Dunkle. Und zu wissen: Beides macht das Bild erst vollständig.



Glossar für neugierige Kinder (Teil 12 – Die drei großen Wege)

Jetzt geht es um etwas ganz Besonderes: **Drei Lehren**, die in China nicht miteinander gestritten, sondern sich gegenseitig geholfen haben. Das ist eine wunderbare Geschichte, die dir auch zeigt, dass Unterschiede kein Problem sein müssen.

Hier kommt das Wörterbuch – also in Buchstaben und Satzzeichen – über die drei großen Wege des alten und neuen Chinas.

Stell dir vor, du hast drei verschiedene Werkzeuge in einer Kiste: Einen Pinsel zum Malen, einen Spaten zum Graben und einen Kochlöffel zum Kochen. Jedes ist für etwas anderes gut. Und wenn du alle drei hast, kannst du viel mehr, als wenn du nur eines hättest.

Genauso ist es in China mit den **Drei Lehren**. Drei große Weisheits-Wege gibt es dort: **Konfuzianismus**, **Daoismus** und **Buddhismus**. Sie sind unterschiedlich, aber sie ergänzen sich. Und die Menschen in China haben schon vor langer Zeit gemerkt: **Man muss sich nicht für einen entscheiden. Man kann alle drei brauchen.**

Die Drei Lehren – San Jiao (三教)

„San“ bedeutet **drei**, „Jiao“ bedeutet **Lehre** oder **Unterweisung**. Die Drei Lehren sind:

1. **Konfuzianismus** – die Lehre vom guten Miteinander.
2. **Daoismus** – die Lehre vom Fließen mit der Natur.
3. **Buddhismus** – die Lehre vom wachen Geist und mitfühlenden Herzen.

Sie sind die drei großen Bäume im Garten der chinesischen Weisheit. Jeder Baum hat seine eigenen Blätter und Früchte, aber ihre Wurzeln sind im selben Boden – dem Boden des Lebens.

Die erste Lehre: Konfuzianismus – der Weg des Miteinanders

Der Konfuzianismus ist wie ein **gutes Regelbuch für die Gemeinschaft**. Der weise Lehrer **Konfuzius** fragte: Wie schaffen wir es, dass viele Menschen friedlich zusammenleben?

Seine

Antworten:

- **Respekt** – Kinder achten die Eltern, Eltern kümmern sich um die Kinder. Schüler achten die Lehrer, Lehrer fördern die Schüler. Ein Geben und Nehmen.
- **Bildung** – Wer lernt, wird klüger. Und wer klüger wird, kann besser mit anderen umgehen.
- **Rituale** – das sind kleine, freundliche Gewohnheiten: Wie man grüßt, wie man isst, wie man sich bedankt. Sie halten die Gemeinschaft zusammen.

Für

Kinder

gesagt:

Der Konfuzianismus ist die Stimme, die sagt: „Teile dein Pausenbrot. Sag Danke. Hilf deiner Oma. Sei höflich. Denn so leben wir gut zusammen.“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die zweite Lehre: Daoismus – der Weg des Fließens

Der Daoismus ist wie ein **ruhiger Fluss**. Er fragt nicht: „Was soll ich tun?“ Er schaut auf die Natur und fragt: „Wie geht der Wind? Wie wächst der Baum? Wie fließt das Wasser?“

Die Weisheiten des Daoismus:
 - **Wu Wei** – Handeln durch Nicht-Handeln. Nicht erzwingen, nicht kämpfen. Sondern den richtigen Augenblick abwarten, wie ein Samen, der von selbst keimt.
 - **Yin und Yang** – Helles und Dunkles gehören zusammen. Kämpfe nicht gegen die Nacht – sie gehört zum Tag.
 - **Einfachheit** – Die größte Weisheit ist oft ganz schlicht. Ein stiller Teich. Ein Atemzug. Ein Lächeln.

Für Kinder gesagt:
 Der Daoismus ist die Stimme, die sagt: „Atme mal tief durch. Schau den Wolken zu. Zwing nichts. Lass es fließen. Du bist ein Teil der Natur, nicht ihr Herr.“

Die dritte Lehre: Buddhismus – der Weg des wachen Herzens

Der Buddhismus kam aus Indien nach China – und wurde dort heimisch wie ein Baum, der in neuen Boden gepflanzt wird und wunderschön wächst. Der Buddha (das bedeutet „der Erwachte“) lehrte:

Die Weisheiten des Buddhismus:
 - **Achtsamkeit** – Sei ganz da, wo du bist. Wenn du isst, iss. Wenn du gehst, geh. Wenn du zuhörst, hör zu.
 - **Mitgefühl** – Alle Wesen wollen glücklich sein. Wer anderen hilft, hilft sich selbst.
 - **Loslassen** – Alles verändert sich. Halte nicht zu fest an Dingen, Menschen oder Gefühlen. Sie dürfen kommen und gehen.

Für Kinder gesagt:
 Der Buddhismus ist die Stimme, die sagt: „Setz dich mal still hin. Spür deinen Atem. Sei freundlich zu dir. Sei freundlich zu anderen. Der Augenblick ist alles, was du hast.“

Wie passen drei Lehren zusammen?

In China sagten die Menschen: **Für verschiedene Situationen braucht man verschiedene Weisheiten.**

Ein berühmter Satz aus alter Zeit lautet:

„Als Beamter bin ich Konfuzianer. Zur Körperpflege bin ich Daoist. Im Sterben bin ich Buddhist.“

Das bedeutet:
 - **Im Alltag mit anderen Menschen** hilft der Konfuzianismus – mit Respekt, Höflichkeit, Regeln.
 - **Wenn ich Ruhe brauche oder krank bin** hilft der Daoismus – mit Natur, Bewegung, Loslassen.
 - **Wenn ich traurig bin oder Abschied nehmen muss** hilft der Buddhismus – mit Trost, Achtsamkeit, Mitgefühl.

Ein chinesischer Kaiser sagte später: **„Die Drei Lehren sind eins.“**





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Er meinte: Sie streiten nicht. Sie gehören zusammen wie die drei Beine eines Dreibeins. Erst alle drei zusammen geben Halt.

Wie sie sich gegenseitig befruchtet haben

Die drei Lehren haben sich nicht nur vertragen – sie haben voneinander gelernt.

- Aus der Begegnung von **Buddhismus und Daoismus** entstand der **Chan-Buddhismus** (in Japan heißt er **Zen**). Eine besondere Art, zu meditieren und den Geist still werden zu lassen.
- Der **Neokonfuzianismus** (eine Erneuerung des Konfuzianismus) nahm Einflüsse aus Buddhismus und Daoismus auf – zum Beispiel die Meditation.
- Im **Daoismus** entstand sogar eine Schule, die sich **Quanzhen** („Schule der vollkommenen Wirklichkeit“) nannte. Ihr Ziel war es, **alle drei Lehren zu vereinen**.

In China war es nie wichtig, „nur das eine“ zu glauben. Wichtiger war die Frage: **Hilft es? Macht es mich zu einem besseren Menschen? Führt es zu Frieden?**

Die Drei Lehren und du

Vielleicht denkst du jetzt: „Was haben diese drei Lehren mit mir zu tun?“

Ganz einfach: Du lebst sie auch, ohne es zu wissen.

- Wenn du **deine Eltern umarmst** und dich an die Regeln hältst – das ist **Konfuzianismus**.
- Wenn du **barfuß im Gras stehst** und den Wind spürst – das ist **Daoismus**.
- Wenn du **still sitzt** und deinem Atem zuhörst oder **einem Freund tröstend die Hand hältst** – das ist **Buddhismus**.

Alle drei Wege sind in dir. Du musst dich nicht für einen entscheiden. Du darfst **alle drei** brauchen – je nachdem, was gerade ist.

Die große Idee dahinter

Die Drei Lehren Chinas erzählen eine Geschichte, die auch für Kinder leicht zu verstehen ist:

Es gibt nicht nur einen richtigen Weg. Es gibt viele. Und sie können sich gegenseitig helfen.

Der Konfuzianismus lehrt uns **Gemeinschaft.**
 Der Daoismus lehrt uns **Natur und Gelassenheit.**
 Der Buddhismus lehrt uns **Achtsamkeit und Mitgefühl.**

Ein Mensch, der alle drei hat – der gut mit anderen kann, der sich in der Natur wohlfühlt und der einen stillen Geist hat – der ist wie ein Tisch mit drei Beinen: **Fest und im Gleichgewicht.**

Die Drei Lehren sind wie drei Freundinnen, die unterschiedlich sind, aber sich schätzen. Sie sagen:

„Ich bin anders als du – aber zusammen sind wir stärker, weiser, vollständiger.“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Und vielleicht ist das die schönste Weisheit von allen: **Dass Unterschiede kein Grund zum Streit sind, sondern eine Einladung, voneinander zu lernen.**

Glossar für neugierige Kinder (Teil 13 – Der Weg des Fließens)

Der **Daoismus** ist einer der drei großen Bäume in der chinesischen Philosophie, und wir haben schon viel über ihn gesprochen. Jetzt können wir ihn uns noch einmal ganz genau anschauen: wie einen uralten, weisen Freund, der uns lehrt, leichter zu leben.

Stell dir vor, du sitzt an einem Fluss. Du versuchst nicht, das Wasser anzuhalten. Du versuchst nicht, es in eine andere Richtung zu zwingen. Du sitzt einfach da und schaust, wie es fließt – um Steine herum, über Kiesel, immer weiter. Der Daoismus ist so ein Fluss. Er sagt: **Lebe im Einklang mit dem, was ist. Zwingt nichts. Fließe.**

Daoismus – was ist das?

Daoismus (sprich: Dau-ismus) ist eine uralte Weisheitslehre aus China. Sie ist über 2000 Jahre alt. Das Wort kommt von **Dao** (sprich: Dau), was „**Weg**“ bedeutet. Aber nicht den Weg auf der Landkarte – sondern den **Weg des Lebens**. Den Weg der Natur. Den Weg, der sich nicht erzwingen lässt.

Der Daoismus ist einer der **Drei Lehren** Chinas – zusammen mit dem Konfuzianismus und dem Buddhismus. Während der Konfuzianismus sagt: „So lebst du gut mit anderen!“, sagt der Daoismus: „So lebst du im Einklang mit dir und der Natur!“

Der weise alte Meister: Laozi (Laotse)

Der berühmteste Lehrer des Daoismus heißt **Laozi** (sprich: Lau-dsih). Das bedeutet „**der alte Meister**“. Niemand weiß genau, ob es ihn wirklich gab – aber die Geschichte erzählt:

Er lebte vor sehr, sehr langer Zeit in China. Als er alt wurde, ritt er auf einem Büffel in die Berge, um für immer wegzugehen. An der Grenze bat ihn ein Wächter: „Bevor du gehst, schreib deine Weisheit auf.“ Und Laozi schrieb ein ganz kleines Buch. Es heißt **Daodejing** (sprich: Dau-deh-dsing) – das „**Buch vom Weg und von der Kraft**“. Es ist eines der berühmtesten Bücher der Welt – obwohl es nur etwa 5000 Wörter hat.

Das Dao – der Weg

Im Mittelpunkt des Daoismus steht das **Dao**. Was ist das Dao? Es ist schwer zu sagen, weil es so groß ist. Laozi sagt: „Das Dao, das man aussprechen kann, ist nicht das ewige Dao.“

Aber man kann es **spüren**:

- Das Dao ist wie der **Fluss**, der einfach fließt.
- Es ist wie der **Wind**, der weht, ohne zu fragen.
- Es ist wie die **Stille** vor einem Gewitter.
- Es ist das, was die Bäume wachsen lässt, ohne dass sie sich anstrengen.
- Es ist der **Grund**, warum der Frühling nach dem Winter kommt – einfach so, ganz von selbst.

Das Dao ist der große, stille, unsichtbare Weg, dem alles folgt. Auch du.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Der Daoismus lädt ein, **zurückzukehren** – zur Einfachheit, zur Natur, zu sich selbst. Nicht immer mehr wollen. Nicht immer schneller rennen. Sondern manchmal **stehen bleiben, atmen, spüren**.

Daoismus im Alltag

Du fragst dich vielleicht: „Was hat das mit mir zu tun?“

- Wenn du **barfuß über Wiese läufst** und den Boden spürst – das ist daoistisch.
- Wenn du **einem Schmetterling zuschaust**, ohne ihn fangen zu wollen – das ist daoistisch.
- Wenn du **tief ein- und ausatmest** und einfach nur da bist – das ist daoistisch.
- Wenn du **nichts erzwingst**, sondern den Dingen Zeit gibst – das ist daoistisch.

Der Daoismus ist nicht schwer. Er ist eine Erinnerung: **Du bist ein Teil der Natur. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht kämpfen. Du darfst fließen.**

Die große Idee dahinter

Der Daoismus ist wie ein weiter, stiller See. Wenn du hineinschaust, siehst du nicht nur dein eigenes Gesicht – du siehst den Himmel, die Wolken, die Bäume am Ufer. Alles ist miteinander verbunden.

Die wichtigsten daoistischen Gedanken für Kinder (und für alle):

1. **Lebe im Einklang, nicht im Kampf.**
Du musst nicht gegen die Welt, gegen andere oder gegen dich selbst ankämpfen.
2. **Zwinge nichts.**
Wachsen braucht Zeit. Reifen braucht Geduld. Sei wie der Bauer, der den Samen sät und dann wartet – er zieht nicht am Keimling.
3. **Sei wie Wasser.**
Sanft, klar, anpassungsfähig – und doch stark.
4. **Weniger ist oft mehr.**
Ein stiller Moment, ein tiefer Atemzug, ein freundlicher Gedanke – das kann mehr sein als all der Lärm.
5. **Du gehörst dazu.**
Du bist nicht getrennt vom Fluss, vom Wind, vom Wald. Du bist ein Teil des großen Dao.

Wenn du das nächste Mal einen Fluss siehst, denk daran:
So will der Daoismus sein – fließend, klar, ohne Eile, immer den Weg findend.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 14 – Der alte Meister auf dem Büffel)

Nun geht es um den **weisen alten Meister**, der auf einem Büffel ritt und ein kleines Buch hinterließ, das die Welt veränderte. Die Geschichte von Laozi (Laotse) ist voller Bilder, die jedes Kind verstehen und sicher auch lieben wird.

Stell dir vor: Ein sehr, sehr alter Mann sitzt auf einem Wasserbüffel und reitet langsam Richtung Westen, in die Berge. Er trägt ein einfaches Gewand, sein langer Bart weht im Wind. Hinter ihm liegt das große China mit seinen Palästen und Kriegen. Vor ihm liegt die





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Stille. Er ist müde von der Welt und will für immer verschwinden. Aber an der Grenze hält ihn ein Wächter auf und bittet: „Bevor du gehst, schreib deine Weisheit auf.“ Der alte Mann seufzt, nimmt einen Pinsel – und schreibt ein kleines Buch. Es wird eines der berühmtesten Bücher der Welt.

Das ist die Legende von **Laozi** – dem Begründer des Daoismus.

Laozi – wer ist das?

Laozi (sprich: Lau-dsih) ist ein chinesisches Wort und bedeutet „**der alte Meister**“ oder „**der alte Weise**“. Niemand weiß genau, ob es ihn wirklich gab. Vielleicht war er ein echter Mensch. Vielleicht ist er eine Geschichte, die viele weise Menschen zusammen erzählt haben. Aber das ist gar nicht so wichtig – denn seine **Weisheit** ist echt, und sie lebt bis heute.

Manchmal wird er auch **Lao-Tse** oder **Laotse** genannt. Und er hat einen lustigen anderen Namen: **Lao Dan** – das bedeutet „**Altes Langohr**“. Vielleicht hatte er besonders große Ohren – ein Zeichen für Weisheit in China.

Die Legende von der Abreise

Die schönste Geschichte über Laozi geht so:

Laozi war ein Gelehrter. Er arbeitete in der kaiserlichen Bibliothek, wo er alle Bücher der Welt hätte lesen können. Aber das Land war voller Streit, Kriege und Unruhe. Die Menschen hörten nicht auf die Weisheit. Sie kämpften um Macht und Reichtum.

Da wurde Laozi traurig. Er dachte: „Hier kann ich nichts mehr ändern.“ Also packte er seine wenigen Habseligkeiten, bestieg einen **Wasserbüffel** und ritt nach Westen, in die wilden Berge, um dort zu sterben.

Als er an den **Han-Gu-Pass** kam – ein Tor in einer Bergkette –, erkannte ihn der Torwächter. Der Wächter hieß **Yin Xi**. Er war ein weiser Mann und hatte am Sternenhimmel ein Zeichen gesehen: Ein großer Weiser würde vorbeikommen.

Yin Xi fiel vor Laozi nieder und bat: „Meister, du trägst so viel Weisheit in dir. Du kannst sie nicht einfach mitnehmen in die Berge. Bitte, schreib sie auf!“

Laozi zögerte. Aber dann gab er nach. Er blieb einige Tage, schrieb mit einem Pinsel auf Bambusstreifen – und hinterließ ein kleines Buch. Es hatte nur etwa **5000 Wörter**. Dann bestieg er wieder seinen Büffel und verschwand im Westen. Niemand weiß, wo er starb.

Das kleine Buch aber blieb. Es heißt **Daodejing** (sprich: Dau-deh-dsing) – das „**Buch vom Weg und von der Tugend**“.

Das Daodejing – das kleine große Buch

Das Daodejing ist eines der am meisten übersetzten Bücher der Welt – nach der Bibel. Es ist ganz kurz, aber jeder Satz ist wie ein Rätsel, das man lange lösen kann.

Hier sind ein paar Sätze aus dem Daodejing, die auch Kinder verstehen können:

„**Der Weg, den man gehen kann, ist nicht der ewige Weg.**“
(Das Dao ist zu groß, um es in Worte zu fassen.)





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

„Das Höchste ist wie Wasser. Wasser nützt allen Wesen, ohne mit ihnen zu streiten.“

(Sei sanft wie Wasser – es ist stärker als jeder Fels.)

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

(Fang einfach an – egal, wie groß das Ziel ist.)

„Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.“

(Es ist wichtiger, sich selbst zu verstehen, als andere zu durchschauen.)

„Weniger ist mehr.“

(Einfachheit macht glücklicher als immer mehr haben zu wollen.)

Was Laozi lehrte – die wichtigsten Ideen

Laozi gilt als Begründer des **Daoismus**. (Du kennst ihn schon aus Teil 13.) Seine Lehren sind wie ein stiller Fluss:

- **Das Dao** – der unsichtbare Weg, dem alles folgt. Man kann ihn nicht sehen, aber man kann ihn leben: im Einklang mit der Natur, ohne Zwang, ohne Kampf.
- **Wu Wei** – Handeln durch Nicht-Handeln. Nicht faul sein, sondern **tun, was nötig ist, ohne Gewalt**. Wie ein Samen, der von selbst keimt. Wie ein Fluss, der um den Stein fließt.
- **Einfachheit** – Laozi lehrte, dass die Menschen zu kompliziert geworden sind. Sie jagen nach Ruhm, Gold und Macht – und werden unglücklich. Wer zur Einfachheit zurückkehrt, findet Frieden.
- **Die Macht der Sanftheit** – „Weich besiegt hart.“ Wasser ist weich, aber es höhlt den Stein aus. Der Baum ist weich, wenn er jung ist, und überlebt den Sturm – der harte, alte Baum bricht.
- **Weniger Regierung** – Laozi fand, dass die Herrscher zu viel regierten. Wenn sie still wären und den Menschen vertrauten, wäre das Land glücklicher.

Laozi als unsterblicher Weiser

Im späteren Daoismus wurde Laozi nicht nur als Philosoph verehrt – sondern als „Gott“. Die Daoisten glaubten, er sei eine Verkörperung des Dao selbst. Er soll unsterblich gewesen sein, hunderte von Jahren gelebt haben und immer wieder auf die Erde gekommen sein, um weise Kaiser zu beraten.

In Tempeln steht er manchmal zwischen den **Drei Reinen** – den höchsten „Göttern“ des Daoismus. Sein Bild zeigt ihn oft auf einem Büffel reitend, mit einem langen Bart und einem friedlichen Lächeln.

Laozi und die weiße Rose

Weißt du, dass Laozi auch in Deutschland eine Rolle gespielt hat? Während des Zweiten Weltkriegs schrieben Studenten der **Weißten Rose** – eine Gruppe, die sich gegen die Nazis auflehnte – Flugblätter. In ihrem **zweiten Flugblatt** zitierten sie einen Satz von





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Laozi:

„Wer nicht aufhört, Gewalt zu tun, kommt um.“

Sie wollten damit sagen: Wer Krieg und Unrecht fortsetzt, wird daran zugrunde gehen. Es war mutig, sich auf einen alten chinesischen Weisen zu berufen – und gefährlich. Die Mitglieder der Weißen Rose wurden gefangen genommen und hingerichtet. Aber ihre Worte leben weiter.

Was Kinder von Laozi lernen können

Laozi ist kein schwerer Philosoph. Er ist wie ein freundlicher Großvater, der auf einem Büffel reitet und einem zuraunt:

- **Du musst nicht immer kämpfen.** Sanft sein ist oft stärker.
- **Du musst nicht immer mehr wollen.** Einfachheit macht glücklich.
- **Du musst nicht alles erklären können.** Manches spürt man einfach.
- **Du musst nicht immer schnell sein.** Langsam ist auch gut.
- **Vertraue dem Fluss des Lebens.** Wie der Samen dem Boden vertraut.

Die große Idee dahinter

Laozi ist wie ein stiller Freund, der uns daran erinnert:

„Das Beste im Leben ist unsichtbar: der Wind, die Stille, das Dao. Du kannst es nicht greifen – aber du kannst es leben.“

Wenn du das nächste Mal einen Fluss siehst, denk an Laozi: Wasser ist sanft, aber es findet immer seinen Weg.

Wenn du das nächste Mal einen Samen in die Erde steckst, denk an Laozi: Er drückt nicht, er wartet – und dann wächst er.

Wenn du das nächste Mal still sitzt und einfach nur atmest, denk an Laozi: Das Dao ist in dir, genau jetzt.

Laozi ist vor langer, langer Zeit in den Bergen verschwunden. Aber sein kleines Buch ist geblieben. Und seine Weisheit ist in der Welt – so still und klar wie Wasser.

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Vielleicht ist dieser Schritt heute: ein tiefer Atemzug. Ein stiller Moment. Ein Lächeln.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 15 – Das kleine große Buch)

Das **Daodejing** (Tao Te King) ist das kleine, große Buch, das wir schon in der Geschichte von Laozi kennengelernt haben. Es ist eines der wichtigsten Bücher der Welt, und obwohl es vor über 2000 Jahren geschrieben wurde, klingen seine Sätze, als wären sie für heute gemacht.

Hier kommt also jetzt etwas dazu – über das **Buch vom Weg und von der Tugend**.

Stell dir vor, du hast ein Buch, das so kurz ist, dass man es an einem Nachmittag vorlesen könnte – aber so tief, dass man ein ganzes Leben lang darüber nachdenken kann. Es hat keine richtige Geschichte, keine Helden, keine Schlachten. Es hat nur 81 kleine Kapitel, und jedes ist wie ein winziger Samen, aus dem ein ganzer Gedankenbaum wachsen kann.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Das ist das **Daodejing**.

Daodejing – was bedeutet der Name?

Dao – die **Kraft**, die **Tugend**, das, was aus dem Weg fließt. **Weg**.
Jing – das **Buch**, der **Klassiker**.

Zusammen: **Das Buch vom Weg und von der Kraft / Tugend**.

Es ist das Hauptwerk des **Daoismus**, geschrieben vom weisen Laozi – oder von mehreren weisen Menschen, die ihre Gedanken unter seinem Namen gesammelt haben.

Wie das Buch entstand – die Legende

Du **erinnerst** dich **an** die **Geschichte**:
 Laozi war alt und müde von der Welt. Er ritt auf einem Wasserbüffel in die Berge, um für immer zu verschwinden. An der Grenze bat ihn der Torwächter Yin Xi: „Meister, schreib deine Weisheit auf, bevor du gehst!“

Laozi blieb drei Tage, schrieb mit einem Pinsel auf schmale Bambusstreifen – und hinterließ ein kleines Buch. Kein dickes Werk, kein schwerer Wälzer. Nur **etwa 5000 Wörter**.

Dann **bestieg** er seinen **Büffel** und **verschwand** im **Westen**.
 Das Buch aber blieb.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Das Daodejing hat **81 Kapitel**. Sie sind nicht besonders lang – manche bestehen nur aus ein paar Sätzen.

Früher **dachte** man, das **Buch** habe **zwei** **Teile**:
 - **Teil 1:** Vom **Dao** (dem **Weg**)
 - **Teil 2:** Vom **De** (der **Kraft / Tugend**)

Aber heute weiß man: Es ist eher eine Sammlung von weisen Sprüchen, die man wie Gedichte lesen kann – einzeln oder zusammen.

Wie liest man das Daodejing?

Das Daodejing ist kein normales Buch. Man kann es nicht einfach „durchlesen“ wie eine Geschichte. Es ist mehr wie ein **Garten voller Rätselblumen**. Jeder Satz ist kurz und klingt manchmal geheimnisvoll.

Zum Beispiel:

„Der Weg, den man gehen kann, ist nicht der ewige Weg.“

Was **heißt** das?
 Es heißt: Das wirklich Große, das Dao, kann man nicht in Worte fassen. Man kann es nicht erklären oder auf einer Landkarte einzeichnen. Man kann es nur **leben**.

Oder:

„Das Höchste ist wie Wasser. Wasser nützt allen Wesen, ohne mit





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

ihnen zu streiten. Es bleibt gern an den tiefen Stellen, die die Menschen verachten. Darin kommt es dem Weg nahe.“

Das ist ein ganzer Lebensrat in wenigen Zeilen: Sei wie Wasser – sanft, hilfreich, anpassungsfähig, ohne zu kämpfen.

Einige der berühmtesten Sätze aus dem Daodejing

Hier sind ein paar Sätze, die auch Kinder verstehen können – und die Erwachsene oft überraschen, weil sie so klar sind:

1. Über den Anfang

„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Das bedeutet: Egal, wie groß dein Ziel ist – du musst einfach anfangen. Der erste Schritt ist der wichtigste.

2. Über Einfachheit

„Weniger ist mehr.“

Nicht immer mehr wollen. Einfachheit macht frei. Ein Kind, das mit einem Stock spielt, ist manchmal glücklicher als eines, das zehn neue Spielzeuge hat.

3. Über sich selbst kennen

„Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.“

Es ist gut, andere zu durchschauen – aber noch wichtiger ist es, sich selbst zu verstehen. Was brauche ich? Was fühle ich? Was macht mich wirklich glücklich?

4. Über Loslassen

„Wenn du loslässt, was du hast, bist du, was du hast. Wenn du loslässt, was du bist, wirst du, was du sein kannst.“

Festklammern macht klein. Loslassen macht groß.

5. Über Sanftheit

„Weich besiegt hart. Schwach besiegt stark.“

Wasser ist weich, aber es höhlt den Stein aus. Der junge, biegsame Baum überlebt den Sturm – der alte, harte bricht. Sanft sein ist manchmal stärker als hart sein.

6. Über das Nicht-Handeln (Wu Wei)

„Tue nichts, und doch bleibt nichts ungetan.“

Das klingt wie ein Rätsel. Gemeint ist: Zwingen nichts. Handle im rechten Moment, ohne Gewalt. Wie ein Gärtner, der den Samen sät und dann wartet – er zieht nicht am Keimling, damit er schneller wächst.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Warum ist das Daodejing so besonders?

Es gibt viele philosophische Bücher, die dick und schwer sind. Das Daodejing ist **ganz kurz** – und doch haben Menschen über 2000 Jahre lang darüber nachgedacht. Es ist nach der Bibel das am meisten **übersetzte Buch der Welt**. Es gibt Übersetzungen in fast alle Sprachen.

Warum?

Weil es nicht erklärt, wie die Welt funktioniert – sondern **wie man in ihr Frieden findet**.

Es sagt nicht: „Tu dies, tu das!“

Es sagt: **„Schau hin. Spüre. Fließe.“**

Es ist ein Buch, das man immer wieder neu lesen kann. Mit zehn versteht man andere Sätze als mit zwanzig, mit vierzig wieder andere. Es wächst mit dir.

Was können Kinder vom Daodejing lernen?

Du musst nicht warten, bis du erwachsen bist, um das Daodejing zu verstehen. Manche seiner Sätze sind wie für Kinder gemacht:

- **„Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“**
Wenn du etwas Schwieriges vorhast, fang einfach an.
- **„Weniger ist mehr.“**
Du brauchst nicht immer mehr Spielzeug, mehr Süßigkeiten, mehr Lärm. Manchmal macht weniger glücklicher.
- **„Sei wie Wasser.“**
Wasser ist sanft, aber es findet seinen Weg. Es streitet nicht mit den Steinen, es fließt um sie herum. So kannst auch du sein.
- **„Wer sich selbst kennt, ist weise.“**
Achte darauf, was du fühlst. Was magst du? Was macht dich traurig? Was brauchst du, um glücklich zu sein? Das zu wissen, ist echte Klugheit.
- **„Tue nichts, und doch bleibt nichts ungetan.“**
Zwingen nichts. Manchmal ist das Beste, was du tun kannst, zu warten und zu vertrauen.

Die große Idee dahinter

Das Daodejing ist wie ein stiller Begleiter. Es schreit nicht, es predigt nicht, es will dich nicht überzeugen. Es flüstert Sätze, die in deinem Kopf weiterwachsen.

Manche nennen es ein **Buch der Rätsel**. Aber eigentlich sind die Rätsel ganz einfach gelöst, wenn man sie mit dem Herzen liest.

Wenn du das nächste Mal ein Blatt im Wind tanzen siehst, denk an das Daodejing:
So leicht kann Leben sein, wenn man nicht kämpft.

Wenn du das nächste Mal einen Fluss siehst, denk an das Daodejing:
Er fließt, ohne sich anzustrengen, und kommt doch ans Meer.

Wenn du das nächste Mal still sitzt und einfach nur atmest, denk an das Daodejing:
Du tust nichts – und doch bist du da. Und das ist genug.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Das Daodejing lehrt uns:

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles schaffen. Du musst nicht kämpfen. Du darfst einfach sein – wie Wasser, wie Wind, wie ein stiller Atemzug.

Und das ist vielleicht die größte Weisheit, die ein Buch dir für dein Leben geben kann.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 16 – Der weise Lehrer und sein Weg)

Gemeinsam erzählen wir nun von einem der einflussreichsten Menschen der Weltgeschichte: **Konfuzius**. Und von der Lehre, die sein Leben und Denken geprägt hat.

Hier kommt jetzt die Geschichte über den **weisen Lehrer** und den **Weg des Miteinanders**.

Stell dir einen Mann vor, der vor über 2500 Jahren durch das alte China wanderte, umgeben von seinen Schülern. Er trug keine Waffen, herrschte über kein Heer, hinterließ keine dicken Bücher. Aber er hatte etwas, das stärker war als Macht: **Weisheit**. Er fragte: Wie können Menschen gut zusammenleben? Wie kann eine Gesellschaft friedlich sein? Was ist ein gutes Leben? Sein Name: **Konfuzius**. Seine Lehre: der **Konfuzianismus**.

Konfuzius – wer war das?

Konfuzius ist nicht sein richtiger Name. Eigentlich hieß er **Kong Qiu** (sprich: Kung Tschiou). Aber seine Schüler nannten ihn **Kong Fuzi** – „**Meister Kong**“. Die lateinische Form davon ist **Confucius**. Und so heißt er heute auf der ganzen Welt.

Er wurde im Jahr 551 vor Christus in China geboren – also vor mehr als 2500 Jahren! Damals herrschte in China Unruhe: Viele kleine Fürsten kämpften gegeneinander, es gab Krieg und Armut. Konfuzius litt darunter. Er wollte die Welt nicht mit Waffen verändern, sondern mit **Bildung** und **guten Sitten**.

Seine Eltern starben früh. Er war arm, aber er lernte unermüdlich. Mit 19 Jahren heiratete er, bekam Kinder. Später arbeitete er als kleiner Beamter – als Scheunenaufseher, später als Bauminister. Aber seine eigentliche Aufgabe war eine andere: Er sammelte Schüler um sich und lehrte sie. Er zog mit ihnen von Staat zu Staat, beriet Fürsten, wurde oft enttäuscht, gab nie auf. Erst im Alter kehrte er in seine Heimat zurück und starb mit etwa 72 Jahren.

Er selbst schrieb keine Bücher. Aber seine **Schüler** sammelten seine Sprüche. Das berühmteste Buch heißt **Lúnyǔ** (sprich: Lün-yü) – die „**Gespräche**“ oder „**Analekten**“. Darin steht, was Konfuzius zu seinen Schülern sagte. Und daraus lernen die Menschen noch heute.

Was Konfuzius lehrte

Konfuzius fragte: „**Was brauchen Menschen, um glücklich und friedlich zu leben?**“ Seine Antwort: **Ordnung, Respekt, Bildung und innere Größe**.

Die vier Grundtugenden (die wichtigsten Eigenschaften):

1. **Rén** (sprich: Dschen) – **die Herzensgüte**
Das ist die Fähigkeit, mit anderen mitzufühlen. Es bedeutet: Sei freundlich,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

hilfbereit, achte den anderen wie dich selbst. Rén ist das, was die Menschen zusammenhält. Konfuzius sagte: „**Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu.**“ Das ist die Goldene Regel – du kennst sie vielleicht auch aus der Bibel.

2. **Yì** (sprich: I) – **die Gerechtigkeit**
Das bedeutet: Tu, was richtig ist – nicht, weil du Angst hast vor Strafe, und nicht, weil du Belohnung erwartest, sondern **weil es richtig ist**. Ein gerechter Mensch tut das Gute um seiner selbst willen.
3. **Lǐ** (sprich: Li) – **die guten Sitten, die Riten**
Das sind die kleinen, aber wichtigen Regeln des Umgangs: Wie grüßt man? Wie verhält man sich am Tisch? Wie zeigt man Respekt? Lǐ ist wie der **Takt**, der die Musik des Zusammenlebens erst schön macht.
4. **Xiào** (sprich: Schiao) – **die Kindesliebe, der Respekt vor den Eltern**
Für Konfuzius war die Familie das Fundament der ganzen Gesellschaft. Wer seine Eltern ehrt und sich um sie kümmert, der wird auch später ein guter Bürger sein. Xiào bedeutet: vergiss nicht, woher du kommst. Kümmere dich um deine Eltern, wenn sie alt sind. Ehre deine Vorfahren.

Der Edle – das große Vorbild

Konfuzius hatte ein Leitbild: den **Edlen** (Jūnzǐ, sprich: Dschün-dsih). Der Edle ist kein Adliger – es ist ein Mensch, der **moralisch groß** ist. Er hat nicht viel Geld oder Macht, aber er hat Charakter.

Der									Edle:
-	ist	bescheiden	und	nicht					eingebildet
-		lernt	sein	Leben					lang
-	tut	das	Richtige,	auch	wenn	es	unbequem		ist
-	hört	zu	und	redet	nicht	nur	über	sich	selbst
-	achtet andere, auch wenn sie anders sind								

Konfuzius sagte: „**Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.**“
Und: „**Der Edle ist gelassen, der Kleinmütige ist stets bekümmert.**“

Der Edle ist nicht perfekt – aber er **strebt** nach dem Guten. Und das macht ihn edel.

Die Fünf Beziehungen – das Gerüst der Gesellschaft

Konfuzius dachte, dass die Gesellschaft stabil ist, wenn die **Beziehungen zwischen Menschen** gut geregelt sind. Er sah fünf wichtige Beziehungen:

1. **Eltern – Kind:** gegenseitige Fürsorge und Respekt
2. **Herrscher – Untertan:** gegenseitige Verantwortung
3. **Mann – Frau:** gegenseitige Achtung
4. **Älterer – Jüngerer:** Rücksicht und Hilfsbereitschaft
5. **Freund – Freund:** Vertrauen und Treue

Wichtig: Bei Konfuzius geht es **nicht um Unterdrückung**. Der Herrscher muss sich um das Volk kümmern, sonst verliert er den Respekt. Die Eltern müssen die Kinder liebevoll erziehen, nicht nur fordern. Jede Beziehung ist ein **Geben und Nehmen**.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Bildung – der Weg zum Glück

Konfuzius glaubte fest: **Jeder Mensch kann lernen.** Und wer lernt, wird ein besserer Mensch.

In seiner Zeit war Bildung nur den Adligen vorbehalten. Konfuzius aber nahm **jeden Schüler** an – auch die Armen. Er sagte: „**Bildung soll allen zugänglich sein. Man darf keine Standesunterschiede machen.**“

Das Lernen hört für ihn nie auf: „**Lernen und das Gelernte zur rechten Zeit anwenden, ist das nicht auch eine Freude?**“ (Das ist der erste Satz im Buch der Gespräche!)

Lernen bedeutet für Konfuzius nicht nur, auswendig zu können. Es bedeutet, **das Gelernte im Herzen zu bewegen** und im Leben anzuwenden. Nur wer so lernt, wird weise.

Was sind die „Fünf Klassiker“?

Konfuzius hat keine eigenen Bücher geschrieben, aber er hat **alte Bücher gesammelt, geordnet und gelehrt.** Die wichtigsten fünf heißen die **Fünf Klassiker**:

Buch	Was es ist
I Ging (Yijing)	Das Buch der Wandlungen – ein uraltes Weisheitsbuch (du kennst es schon)
Shijing	Das Buch der Lieder – eine Sammlung alter Volkslieder
Shujing	Das Buch der Urkunden – alte Reden und Gesetze
Liji	Das Buch der Riten – Regeln für ein gutes Leben
Chunqiu	Die Frühlings- und Herbstannalen – die Chronik seines Heimatstaates

Diese Bücher wurden später die Grundlage der chinesischen Bildung – so wie bei uns die Bibel oder die Schriften der griechischen Philosophen.

Die Schüler des Konfuzius

Konfuzius hatte viele Schüler. Die Tradition spricht von **77 herausragenden Schülern.** Einige sind besonders bekannt:

- **Yan Hui** – sein Lieblingsschüler. Arm, aber voller Weisheit. Er starb jung, und Konfuzius trauerte sehr.
- **Zilu** – ein Draufgänger, der durch Konfuzius lernte, ruhiger zu werden.
- **Zigong** – ein reicher Kaufmann und guter Redner.
- **Zengzi** – einer der wichtigsten Schüler, der die Lehre weitertrug.

Nach dem Tod des Meisters verbreiteten seine Schüler seine Gedanken. Sie wurden in ganz China bekannt. Und später, in der Han-Dynastie, wurde der Konfuzianismus zur **Staatslehre** Chinas – das heißt, jeder Beamte musste ihn studieren.

Konfuzianismus – mehr als eine Lehre

Der **Konfuzianismus** ist keine Religion im westlichen Sinne. Konfuzius sprach kaum über Götter oder das Leben nach dem Tod. Er sagte: „**Wir wissen nicht, was nach dem Tod**





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

kommt. Also kümmern wir uns darum, wie wir jetzt gut leben.“

Trotzdem wurde Konfuzius später wie ein Heiliger verehrt. In ganz China wurden ihm **Tempel** gebaut. Noch heute gibt es in seiner Geburtsstadt Qufu einen großen Tempelkomplex, und seine direkten Nachkommen leben noch – in der 79. Generation!

Der Konfuzianismus beeinflusste nicht nur China, sondern auch **Korea, Japan, Vietnam** und andere Länder Ostasiens. Überall wurde er zur Grundlage von Bildung, Moral und Regierung.

Konfuzius heute – auch für Kinder?

Manche denken, Konfuzius sei nur etwas für Erwachsene – für Beamte, für Regierungen, für ernste Menschen. Aber das stimmt nicht. Seine Weisheiten passen auch wunderbar in den Alltag von Kindern:

- **„Lernen und das Gelernte anwenden, ist eine Freude.“**
Wenn du etwas Neues lernst und es dann selbst ausprobieren kannst – das macht wirklich Freude!
- **„Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu.“**
Eine gute Regel für den Schulhof, für die Familie, für das ganze Leben.
- **„Wenn du einen Würdigen siehst, trachte ihm nachzueifern. Wenn du einen Unwürdigen siehst, prüfe dich in deinem Innern.“**
Guck nicht nur auf andere – frag dich: Was kann ich von ihnen lernen? Oder: Wie will ich nicht sein?
- **„Der Edle ist gelassen.“**
Wer innerlich ruhig ist, lässt sich nicht so schnell aufregen. Das ist eine große Stärke.

Die große Idee dahinter

Konfuzius lebte vor langer Zeit in einem anderen Land – aber seine Gedanken sind zeitlos. Er lehrte:

Eine gute Gesellschaft beginnt mit guten Menschen. Und gute Menschen werden durch Bildung, Respekt und Herzengüte geformt.

Du musst nicht warten, bis du erwachsen bist, um konfuzianisch zu leben. Du kannst heute damit anfangen:

- Hilf deinen Eltern (Xiào).
- Sei freundlich zu anderen (Rén).
- Tu das Richtige, auch wenn niemand hinsieht (Yì).
- Halte dich an gute Regeln des Miteinanders (Lǐ).
- Lerne neugierig und bleibe bescheiden (Edler).

Konfuzius sagte einmal über sich selbst: **„Ich habe nichts Besonderes. Aber ich lerne ohne Überdruß und lehre ohne Müdigkeit.“**

Vielleicht ist das die beste Beschreibung eines weisen Menschen: **Nie aufhören zu lernen. Immer bereit sein, weiterzugeben. Und dabei bescheiden bleiben.**





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Das ist der Weg des Konfuzius. Und es ist ein Weg, den auch du gehen kannst.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 17 – Der Erwachte und sein Weg)

Es geht es um einen der größten Weisheitslehrer der Weltgeschichte und die Religion, die aus seiner Erkenntnis entstand. Die Geschichten von **Siddhartha Gautama**, dem **Buddha**, sind voller Bilder, die jedes Kind verstehen kann: ein Prinz, der aus seinem goldenen Käfig ausbricht, ein Baum, unter dem die Antwort kommt, und ein Weg, der in der Mitte liegt.

Hier kommt das Glossar – diesmal über den **Erwachten** und seine **Lehre**. Oft - es ist eigentlich üblich und normal - wird es als die Lehre des 'Leiden' bezeichnet. Das ist so – nach meiner ganz persönlichen Ansicht – nicht zutreffend. Es ist die Lehre von der 'Unbefriedigung'.

Auch ist es nicht ohne den Glauben an G.O.D. (=> Göttliches Omnipotentes Dingsda <=). Der Buddha Siddhartha Gautama hat nur diese Frage nicht gestellt. Sonst hätte er vielleicht erklären müssen, ob Gott nun weiblich oder männlich und einen langen Bart hat, oder eben grün kariert oder möglicherweise sogar mit bunten Federn geschmückt ist.

Stell dir vor, du lebst in einem wunderschönen Palast. Du hast alles, was du willst: Spielzeug, köstliches Essen, weiche Kissen. Niemand zeigt dir etwas Trauriges. Aber eines Tages schlüpfst du hinaus – und siehst einen alten, gebrechlichen Menschen, einen Kranken, einen Toten. Und du fragst dich: „**Warum müssen alle leiden? Gibt es einen Weg, der hinaus führt?**“

Genau das fragte sich vor über 2500 Jahren ein Prinz in Indien. Sein Name war **Siddhartha Gautama**. Er wurde der **Buddha** – der „**Erwachte**“. Und seine Lehre ist der **Buddhismus**.

Siddhartha Gautama – der Prinz, der auszog

Siddhartha Gautama (sprich: Sidd-har-ta Gau-ta-ma) ist der Name des Menschen, der später als Buddha bekannt wurde.

- **Siddhartha** bedeutet „**der sein Ziel erreicht hat**“.
- **Gautama** war sein Familienname.
- Er lebte etwa im **6. oder 5. Jahrhundert vor Christus** in Nordindien, nahe dem heutigen Nepal.
- Sein Vater war der Fürst der **Shakya**, eines kleinen Adelsgeschlechts. Deshalb wird Buddha auch **Shakyamuni** genannt – „**der Weise aus dem Shakya-Geschlecht**“.

Die Legende von den vier Ausfahrten

Die Geschichte von Buddhas Leben ist voller wunderbarer Bilder. Sie wurde erst lange nach seinem Tod aufgeschrieben, aber sie erzählt eine tiefe Wahrheit.

1. Der goldene Käfig
Siddharthas Vater fürchtete, dass sein Sohn eines Tages die Welt verlassen könnte. Eine Prophezeiung hatte gesagt: Entweder wird er ein großer König – oder ein großer Heiliger. Der Vater wollte einen König. Also schirmte er Siddhartha von allem Leid ab. Er lebte in drei Palästen (für die Jahreszeiten), war von jungen, schönen Menschen umgeben, und





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

niemand zeigte ihm einen Alten, einen Kranken oder einen Toten.

2. Die vier Ausfahrten
Mit 29 Jahren wagte Siddhartha sich hinaus. Viermal fuhr er mit seinem Wagenlenker Channa aus der Stadt. Und viermal sah er etwas, das sein Leben veränderte:

Ausfahrt	Was er sah	Was er dachte
t		
1	einen alten , gebrechlichen Mann	„Auch ich werde alt.“
2	einen kranken , leidenden Menschen	„Auch ich kann krank werden.“
3	einen toten Menschen, der aufgebahrt war	„Auch ich werde sterben.“
4	einen Asketen (einen Mönch) mit ruhigem Gesicht	„Vielleicht gibt es einen Weg, der über das Leiden hinausführt.“

3. Der große Aufbruch
In derselben Nacht, als sein Sohn Rahula geboren wurde (dessen Name „Fessel“ bedeutet), verließ Siddhartha den Palast. Er tauschte sein prächtiges Gewand gegen schlichte Kleidung, schnitt sich das Haar ab und zog als **Wanderer** in den Wald.

Die Suche nach dem Weg

Sechs Jahre lang suchte Siddhartha. Er lernte bei berühmten **Meditationsmeistern**, erreichte hohe Versenkungszustände – aber fand nicht die endgültige Befreiung.

Dann schloss er sich einer Gruppe von **Asketen** an, die glaubten, man müsse den Körper quälen, um den Geist zu reinigen. Er fastete so lange, bis er nur noch Haut und Knochen war. Einmal, als er im Fluss badete, war er so schwach, dass er kaum noch ans Ufer kam.

Da erkannte er: **„Das ist nicht der Weg. Weder das Leben im Luxus noch die Qual der Askese führen zum Ziel.“**

Er nahm wieder Nahrung zu sich – eine Schale Reisbrei von einem Mädchen namens Sujata. Seine fünf asketischen Gefährten waren enttäuscht und verließen ihn.

Das Erwachen unter dem Bodhi-Baum

Siddhartha setzte sich unter einen großen **Feigenbaum** (heute **Bodhi-Baum** genannt, „Baum der Weisheit“) in **Bodhgaya** und gelobte: **„Ich will nicht von diesem Platz aufstehen, bis ich das Ende des Leidens gefunden habe.“**

Die Legende erzählt, dass in dieser Nacht der Versucher **Mara** (der Tod, die Begierde) kam. Er schickte seine Töchter (die Begierde), seine Heere (Angst, Zweifel) – aber Siddhartha rührte sich nicht. Er berührte mit der Hand die **Erde**, die Erde selbst bezeugte seine Würdigkeit.

Und dann, im Morgengrauen, als der Morgenstern aufging, **erwachte** er. Er sah, wie alles entsteht und vergeht. Er sah, warum Menschen leiden. Und er sah den Weg, der aus dem Leiden, dieser ganzen Unbefriedigung, führt.

Er war **Buddha** geworden – der **„Erwachte“**.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Der Mittlere Weg und die Vier Edlen Wahrheiten

Nach seinem Erwachen zögerte Buddha: Sollte er seine Erkenntnis überhaupt lehren? Sie war so tief – würde sie jemand verstehen? Aber dann entschloss er sich aus **Mitgefühl**. Seine erste Lehrrede hielt er im **Wildpark von Sarnath** vor seinen fünf früheren Gefährten. Sie wurden die ersten Mönche.

Die zentrale Lehre, die er dort verkündete, ist der **Mittlere Weg** – ein Weg zwischen den Extremen: nicht zu viel Genuss, nicht zu viel Askese. Und die **Vier Edlen Wahrheiten**:

1. **Das Leben ist von Unbefriedigung geprägt.** (Dukkha)
Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Abschied, nicht zu bekommen, was man wünscht – all das tut weh. Auch schöne Dinge sind vergänglich.
2. **Die Unbefriedigung hat eine Ursache.**
Wir leiden, weil wir **festhalten** – an Dingen, an Menschen, an uns selbst. Wir klammern uns an, was wir mögen, und stoßen ab, was wir nicht mögen. Das nennt man **Gier, Hass und Verblendung**.
3. **Es gibt ein Ende der Unbefriedigung.**
Wenn das Festhalten aufhört, hört auch das Leiden - also diese nicht allzu befriedigende Irgendetwas - auf. Dieses Ende heißt **Nirwana**.
4. **Es gibt einen Weg zum Ende der Unbefriedigung.**
Dieser Weg ist der **Achtfache Pfad**.

Der Achtfache Pfad – acht gute Wege

Der Achtfache Pfad ist wie eine Landkarte für ein glückliches Leben. Man teilt ihn oft in drei Gruppen ein:

Weisheit:

1. **Rechte Erkenntnis** – verstehen, wie die Dinge wirklich sind.
2. **Rechte Gesinnung** – Entschluss zur Güte und Gewaltlosigkeit.

Sittlichkeit:

3. **Rechte Rede** – nicht lügen, nicht verletzen, nicht klatschen.
4. **Rechtes Handeln** – nicht töten, nicht stehlen, nicht verletzen.
5. **Rechter Lebenserwerb** – einen Beruf wählen, der niemandem schadet.

Geistesschulung:

6. **Rechte Anstrengung** – Unheilsames vermeiden, Heilsames fördern.
7. **Rechte Achtsamkeit** – wach sein für den Augenblick.
8. **Rechte Versenkung** (Meditation) – den Geist sammeln und zur Ruhe bringen.

Alle acht Glieder sind miteinander verwoben. Sie helfen einander.

Wichtige Begriffe im Buddhismus

Dharma

(Dhamma)

Das ist die **Lehre** – alles, was der Buddha gelehrt hat. Aber Dharma bedeutet auch die **Naturgesetze**, die Weise, wie die Welt funktioniert.

Karma

(Kamma)

„**Tat**“ oder „**Handlung**“. Jede Handlung (ob mit Körper, Rede oder Geist) hat eine





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wirkung. Gute Handlungen bringen gute Früchte, schlechte Handlungen bringen schlechte Früchte. Karma ist wie ein **Bumerang**: Was du tust, kommt zu dir zurück – vielleicht nicht sofort, aber irgendwann.

Samsara

Der Kreislauf von **Geburt, Tod und Wiedergeburt**. Solange wir an unseren Wünschen und an unserem Ich festhalten, werden wir immer wieder neu geboren – in verschiedenen Formen. Ziel des Buddhismus ist es, aus diesem Kreislauf **auszutreten**.

Nirwana

(Nibbana)

Das ist nicht „Nichts“, sondern ein Zustand jenseits aller Vorstellungen. Das Wort bedeutet „**Verlöschen**“ – wie das Verlöschen einer Flamme, wenn kein Brennstoff mehr da ist. Im Nirwana sind Gier, Hass und Verblendung **erlöscht**. Es ist der Frieden, das höchste Glück. Der Buddha sagte: „Es gibt einen ungeborenen, ungewordenen, ungeschaffenen Zustand. Wenn es das nicht gäbe, gäbe es keinen Ausweg aus der Welt des Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen.“

Anatta

(Nicht-Selbst)

Eine der schwierigsten Lehren: Es gibt **kein festes, unveränderliches Ich**. Was wir „Ich“ nennen, ist ein Bündel aus Körper, Gefühlen, Wahrnehmungen, geistigen Regungen und Bewusstsein – alles im ständigen Fluss. Wie ein Fluss, der nie derselbe ist, auch wenn wir ihm einen Namen geben. Das klingt erst mal beunruhigend – aber es ist befreiend. Wenn es kein festes Ich gibt, das verletzt werden kann, gibt es auch weniger Grund, sich zu ärgern oder zu fürchten.

Meditation

Im Buddhismus ist Meditation kein Entspannungsübung, sondern **Geistetraining**. Zwei Hauptformen:

- **Samatha**: den Geist zur Ruhe bringen, sich auf einen Punkt konzentrieren (z. B. den Atem).
- **Vipassana**: die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind – vergänglich, leidhaft, ohne festes Ich.

Mitgefühl

(Karuna)

Nicht nur Mitleid, sondern der aktive Wunsch, dass alle Wesen von Leiden befreit sein mögen. Zusammen mit der **Weisheit (Prajna)** ist Mitgefühl die große Kraft auf dem Weg.

Die drei Juwelen – Zuflucht nehmen

Wenn jemand Buddhist wird, spricht er die Zufluchtsformel:

„Ich	nehme	Zuflucht	zum	Buddha.
Ich	nehme	Zuflucht	zum	Dharma.
Ich nehme Zuflucht zur Sangha.“				

- **Buddha** – nicht nur der historische Buddha, sondern das Ideal des Erwachens in uns.
- **Dharma** – die Lehre, der Weg.
- **Sangha** – die Gemeinschaft der Praktizierenden, besonders der Mönche und Nonnen, aber auch der Laien.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Diese drei sind wie drei sichere Inseln in einem stürmischen Meer.

Die verschiedenen Richtungen des Buddhismus

Der Buddhismus hat sich in verschiedenen Ländern unterschiedlich entwickelt. Es gibt drei große Hauptrichtungen:

Theravada – „Die Lehre der Ältesten“
 - Die älteste Schule, die sich am engsten an die frühen Texte hält.
 - Verbreitet in **Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos, Kambodscha**.
 - Ideal: der **Arhat**, der aus eigener Kraft erwacht.

Mahayana – „Das große Fahrzeug“
 - Entstand etwa 500 Jahre nach Buddha.
 - Betont den **Bodhisattva** – ein Wesen, das auf das eigene endgültige Erwachen verzichtet, um allen Wesen zu helfen.
 - Verbreitet in **China, Korea, Japan, Vietnam**.
 - Hier gibt es viele Buddhas und Bodhisattvas, z. B. **Amitabha** (Buddha des unermesslichen Lichts) und **Avalokiteshvara** (Bodhisattva des Mitgefühls).

Vajrayana – „Das Diamantene Fahrzeug“
 - Ein Teil des Mahayana, entstand in Indien und blühte in **Tibet**.
 - Verwendet besondere Methoden: Mantras (heilige Silben), Visualisierungen, Rituale.
 - Bekannt ist der **Dalai Lama**, das geistliche Oberhaupt der Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus.
 - Der Vajrayana betont die enge Verbindung zwischen Lehrer und Schüler und die Möglichkeit, in einem einzigen Leben Erleuchtung zu erlangen.

Buddhistische Feste

Das wichtigste Fest ist **Vesakh** (auch Buddha-Tag). Es wird am Vollmond im Mai gefeiert und erinnert an **Geburt, Erwachen und Tod** des Buddha.

In Japan wird die Geburt des Buddha am **8. April** mit dem **Blumenfest (Hana Matsuri)** gefeiert. Kleine Tempel stehen im Freien, und Kinder gießen süßen Tee über eine Buddha-Statue.

Der Buddhismus und du – auch für Kinder?

Du musst kein Buddhist sein, um von Buddhas Lehren zu profitieren. Viele seiner Gedanken sind ganz praktisch:

- „**Tue nichts Schlechtes, tue Gutes, reinige deinen Geist.**“
Das ist eine einfache Regel für ein glückliches Leben.
- „**Wie ein Fels in der Brandung unerschütterlich steht, so steht der Weise unbewegt inmitten von Lob und Tadel.**“
Lass dich nicht aus der Ruhe bringen.
- „**Wut ist wie eine heiße Kohle: Wenn du sie nach jemandem wirfst, verbrennst du dich zuerst.**“
Wer wütend ist, schadet sich selbst mehr als anderen.
- „**Wenn du wirklich glücklich sein willst, hilf anderen.**“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Glück teilt sich am besten.

- **Achtsamkeit** – mal ganz da sein, beim Essen, beim Spielen, beim Zuhören – das kann jedes Kind üben.

Die große Idee dahinter

Der Buddhismus ist kein schweres, fremdes Gedankengebäude. Er ist ein **Weg**, der mit dem eigenen Erleben beginnt:

**„Erkenne, dass das Leben mit Leiden und einer Unbefriedigung verbunden ist.
Erkenne, dass du durch Festhalten dieses Leiden - die Unbefriedigung
- selbst schaffst.
Erkenne, dass es ein Ende der Unbefriedigung gibt.
Erkenne den Weg, der dorthin führt.“**

Dieser Weg ist der **Achtfache Pfad** – acht gute Gewohnheiten, die du Schritt für Schritt lernen kannst.

Der Buddhismus lehrt, dass du **kein fremder Erlöser** brauchst. Du kannst selbst erwachen. Du hast die Kraft in dir – wie ein Samen, der darauf wartet, zu keimen. Der Buddha hat den Weg gezeigt. Aber gehen musst du ihn selbst.

„Seid euch selbst eine Leuchte“, sagte der Buddha im Sterben. **„Seid euch selbst eine Zuflucht. Haltet fest an der Wahrheit, nehmt keine andere Zuflucht.“**

Das ist die große Freiheit, die der Buddhismus schenkt: die Freiheit, zu gehen, zu wachsen, zu erwachen – hier und jetzt.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 18 – Die fließende Lebenskraft)

Wieder ein wunderbarer Eintrag in deinem Wörterbuch – und diesmal geht es um eine der wichtigsten Ideen in der chinesischen Kultur: **Qi**. Es ist ein Wort, das man nicht einfach übersetzen kann, weil es so viel umfasst: **Atem, Lebenskraft, Energie, Bewegung, Stimmung** – alles fließt ineinander.

Hier kommt das Glossar – diesmal über die **fließende Kraft des Lebens**.

Stell dir vor, du bist ein Fluss. Du fließt durch die Landschaft deines Körpers, durch deine Arme und Beine, durch deinen Bauch und deine Brust. Mal fließt du ruhig, mal schnell. Wenn du gesund und glücklich bist, fließt du frei. Wenn du traurig oder krank bist, stockst du vielleicht oder staut sich. Der Fluss – das bist du. Und das, was da fließt, nennen die Chinesen **Qi** (sprich: Tschì).

Qi – was ist das?

Das Wort **Qi** (in Japan **Ki**, in Korea **Gi**) bedeutet ursprünglich **„Atem“** oder **„Hauch“**. Aber es bedeutet viel mehr. Es ist die **Kraft**, die alles durchströmt: deinen Körper, die Bäume, die Wolken, die Erde. Sie ist unsichtbar, aber spürbar.

Stell dir vor:

- Wenn du tief **einatmest**, spürst du, wie etwas in dich hineinströmt.
- Wenn du **wütend** bist, spürst du eine heiße, drängende Kraft in dir.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- Wenn du **glücklich** bist, fühlst du dich leicht und weit.
- Wenn du **müde** bist, fühlt es sich an, als wäre die Kraft verbraucht.

Das alles ist Qi.

Die alten Chinesen sagten: **Qi ist die Grundsubstanz der Welt**. Alles besteht aus Qi – nur in verschiedenen Formen: fest (wie ein Stein), flüssig (wie Wasser), gasförmig (wie der Wind) oder als unsichtbare Energie (wie deine Gedanken und Gefühle).

Qi in deinem Körper

In der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** fließt Qi in deinem Körper auf bestimmten **Bahnwegen** – das nennt man **Meridiane** (sprich: Me-ri-di-ah-ne). Stell dir vor, das sind kleine Flussläufe unter deiner Haut.

Die wichtigsten Meridiane sind:

- **Lenkergefäß** – es läuft über deinen Rücken die Mitte entlang.
- **Dienergefäß** – es läuft vorne über deine Körpermitte.

Wenn das Qi **frei fließt**, bist du gesund. Wenn es **stockt**, wirst du krank. Wenn **zu wenig** Qi da ist, bist du schwach. Wenn **zu viel** Qi auf einem Punkt staut, tut es weh.

Die chinesische Medizin versucht, den Qi-Fluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen – zum Beispiel mit:

- **Akupunktur** – feine Nadeln an bestimmten Punkten öffnen die „Stauung“.
- **Kräutern** – sie stärken das Qi oder leiten es.
- **Ernährung** – warme Suppe stärkt das Qi, rohes Obst kühlt es.
- **Qigong** – sanfte Bewegungen lassen das Qi fließen.

Qigong – die Kunst, mit dem Qi zu arbeiten

Qi Gong (sprich: Tshi Gong) bedeutet „**Arbeit mit dem Qi**“. Es ist eine uralte Übungspraxis, die Atmung, Bewegung und Konzentration verbindet.

Stell dir vor, du stehst wie ein Baum, deine Arme kreisen langsam wie Wolken, dein Atem fließt tief in deinen Bauch. Du spürst, wie eine leichte Wärme durch deine Hände strömt. Du bewegst dich, aber ganz ruhig. Du tust nichts, aber du spürst alles. Das ist Qigong.

Manche Menschen üben Qigong, um gesund zu bleiben. Andere, um innere Ruhe zu finden. Wieder andere, um besondere Kräfte zu entwickeln – wie in den **inneren Kampfkünsten** (z. B. Taijiquan oder Aikidō).

Qi in der Kampfkunst

In Kampfkünsten wie **Taijiquan** oder **Aikidō** lernt man, das Qi zu spüren und zu lenken.

Die Idee: Wenn du dein Qi auf die Handkante konzentrierst, kannst du ein Brett zerschlagen, ohne dich zu verletzen – nicht, weil du besonders stark bist, sondern weil du die Energie fließen lässt wie einen Wasserstrahl, der harten Stein aushöhlt.

Im **Aikidō** gibt es das Prinzip **Aiki**: Man stimmt sich auf das Qi des Gegners ein, statt gegen ihn zu kämpfen. Man fließt mit seiner Energie und lenkt sie sanft um. Das ist wie Judo, aber noch weicher: Du gewinnst, ohne zu kämpfen.





Qi und die Natur – Feng Shui

Auch die Umwelt hat Qi. In der Lehre des **Feng Shui** (sprich: Fung Schui) untersucht man, wie das Qi im Raum oder in der Landschaft fließt.

Feng Shui bedeutet „**Wind und Wasser**“ – beides sind Formen des Qi.

- Wenn dein Zimmer chaotisch ist, staut sich das Qi. Wenn es aufgeräumt und hell ist, fließt das Qi gut.
- Ein Haus am Fluss mit Blick auf die Berge hat gutes Qi. Eine Wohnung unter einem Betonklotz, wo nie Sonne hinkommt, hat schlechtes Qi.

Feng Shui versucht, Räume so zu gestalten, dass das Qi **sanft fließt** – damit die Menschen sich wohlfühlen.

Qi und die Jahreszeiten – die Wandlungen

Im Daodejing (dem Buch vom Dao) steht: „**Das Dao erzeugt das Eine. Das Eine erzeugt die Zwei. Die Zwei erzeugen die Drei. Die Drei erzeugen die zehntausend Dinge.**“

Das „Eine“ ist das ursprüngliche Qi. Die „Zwei“ sind Yin und Yang. Und aus ihrem Zusammenspiel entsteht alles.

Im Frühling steigt das Qi nach oben – die Pflanzen sprießen. Im Sommer ist das Qi weit und heiß – die Sonne brennt. Im Herbst zieht sich das Qi zurück – die Blätter fallen. Im Winter ist das Qi tief und still – die Erde ruht.

So wie die Natur, so auch du: Im Frühling hast du neue Energie, im Sommer bist du aktiv, im Herbst wirst du ruhiger, im Winter magst du schlafen. Dein Qi folgt den Jahreszeiten.

Qi und die Emotionen

In der chinesischen Medizin sind die **fünf Hauptorgane** mit bestimmten Emotionen verbunden. Wenn die Emotionen zu stark werden, stauen sie das Qi:

Organ	Emotion	Was passiert bei Stauung?
Leber	Wut, Ärger	Das Qi drängt nach oben – Kopfschmerzen, Schwindel, Zähneknirschen
Herz	Freude (zu viel)	Das Qi wird aufgelöst – Unruhe, Schlaflosigkeit
Milz	Grübeln, Sorgen	Das Qi stockt – Verdauungsprobleme, Müdigkeit
Lunge	Trauer, Kummer	Das Qi zieht sich zusammen – flache Atmung, Weinen
Niere	Angst, Schreck	Das Qi fällt nach unten – Inkontinenz, kalte Füße, Rückenschmerz

Die chinesische Medizin versucht, nicht nur den Körper, sondern auch die Gefühle ins Gleichgewicht zu bringen.





Qi und der Geist – Meditation

Im Buddhismus und Daoismus lernt man, das Qi durch Meditation zu kultivieren. Wenn du still sitzt und deinen Atem beobachtest, beruhigt sich das Qi. Wenn du deine Gedanken loslässt, wird das Qi klar. Wenn du Mitgefühl übst, wird das Qi weich und weit.

Ein ruhiger Geist = ein fließendes Qi.
Ein wirrer Geist = ein stockendes Qi.

Qi im Westen – ähnliche Ideen

Viele Kulturen haben eine ähnliche Vorstellung von einer unsichtbaren Lebenskraft:

- **Prana** – in Indien, im Yoga
- **Pneuma** – im alten Griechenland
- **Ruach** – in der jüdischen Tradition (Atem Gottes)
- **Spiritus** – im Lateinischen (Atem, Geist)
- **Mana** – bei den Völkern Polynesiens

Alle diese Wörter bedeuten etwas wie **Atem, Hauch, Lebenskraft**. Sie zeigen: Menschen auf der ganzen Welt haben gespürt, dass etwas Unsichtbares uns durchströmt und mit dem Leben verbindet.

Qi und du – auch für Kinder

Du musst kein Experte sein, um Qi zu spüren. Probier es mal aus:

1. Deine Hände spüren
Reibe deine Hände kräftig aneinander, bis sie warm sind. Halte sie dann ein paar Zentimeter auseinander und bewege sie langsam gegeneinander – hin und her, als ob du eine unsichtbare Kugel knetest. Spürst du etwas? Ein leichtes Kribbeln? Eine sanfte Wärme? Das ist Qi.

2. Dein Atem spürt
Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein – dein Bauch wölbt sich. Atme langsam aus – dein Bauch sinkt. Spüre, wie die Luft in dich fließt und wieder hinaus. Das ist Qi.

3. Deine Bewegung spürt
Geh ganz langsam durchs Zimmer. Spüre, wie sich deine Füße anheben, deine Knie beugen, deine Arme schwingen. Du bewegst dich – das Qi bewegt dich.

4. Deine Ruhe spürt
Setz dich einen Moment still hin. Schließ die Augen. Spüre, wie dein Atem kommt und geht. Dein Körper ist ruhig – dein Qi fließt von allein.

Die große Idee dahinter

Qi ist kein esoterisches Geheimnis. Es ist eine **Erfahrung**, die jeder machen kann. Es ist die Erfahrung, dass du mehr bist als dein Körper – dass du durchströmt bist von etwas Lebendigem, das dich mit der Welt verbindet.

Die Chinesen sagen: „**Wenn das Qi fließt, fließt das Leben.**“

Du kannst dein Qi spüren:
- Wenn du tief durchatmest.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- Wenn du im Gras stehst und die Sonne spürst.
- Wenn du ganz still bist und dein Herz schlagen hörst.
- Wenn du traurig bist und die Tränen kommen.
- Wenn du glücklich bist und das Lachen aus dir herausspringt.

Das alles ist Qi. Es ist die Sprache deines Lebens, bevor sie in Worte übersetzt wird.

Und das Schöne: Du musst nichts Besonderes tun, um Qi zu haben. Du bist Qi. Du atmest es ein und aus. Du bist ein kleiner Fluss im großen Meer des Lebens.

Atme tief. Spüre, wie du fließt. Du bist da. Du bist lebendig. Das ist Qi.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 19 – Handeln durch Nicht-Handeln)

Wieder ein kurzer, aber tiefgründiger Abschnitt in diesem kleinen Buch – und es handelt sich um eines der geheimnisvollsten und schönsten Wörter der chinesischen Philosophie: **Wu Wei**. Es klingt kompliziert, aber es ist etwas, das jedes Kind schon erlebt hat: der Moment, wenn etwas ganz von allein gelingt, ohne dass man sich anstrengen muss.

Stell dir vor, du wirfst einen Stein in einen Fluss. Der Fluss kämpft nicht gegen den Stein. Er fließt einfach um ihn herum, so wie er immer fließt. Ohne sich anzustrengen, ohne zu zögern, ohne sich zu beschweren. Er tut nichts Besonderes – und doch kommt er ans Meer.

Wu Wei ist so ein Fluss.

Wu Wei – was bedeutet das?

Wu heißt „nicht“ oder „ohne“.
Wei heißt „handeln“ oder „tun“.

Zusammen heißt Wu Wei also „**Nicht-Handeln**“.

Aber Achtung: Das bedeutet **nicht**, dass man faul herumsitzt und nichts tut! Wu Wei ist eine ganz besondere Art zu handeln:

- Handeln **ohne Anstrengung**
- Handeln **ohne Zwang**
- Handeln **im rechten Augenblick**
- Handeln **wie von selbst**

Die alten Meister nannten es auch „**tätiges Nichthandeln**“ oder „**Handeln durch Nicht-Handeln**“. Klingt wie ein Rätsel? Vielleicht ist es eines. Aber du hast es bestimmt schon erlebt.

Wu Wei im Alltag – kennst du das?

Wenn du einen Ball fängst ...
 ... zwingst du ihn nicht in deine Hand. Deine Hand öffnet sich, der Ball kommt, deine Hand schließt sich. Es passiert **von selbst**, ohne dass du darüber nachdenkst. Das ist Wu Wei.

Wenn du Fahrrad fährst ...
 ... denkst du nicht: „Jetzt linkes Pedal, jetzt rechtes Pedal, jetzt lenken, jetzt balancieren.“ Du machst es einfach. Dein Körper weiß, was zu tun ist. Das ist Wu Wei.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wenn **du** **malst** ...
... und ganz versunken bist, dann fließt der Pinsel wie von selbst. Du überlegst nicht:
„Jetzt male ich einen Baum, jetzt eine Wolke.“ Es entsteht einfach. Das ist Wu Wei.

Wenn **du** **einem** **Freund** **zuhörst** ...
... und ganz bei ihm bist, dann musst du nicht überlegen, was du sagen sollst. Die richtigen Worte kommen **von allein** – oder du schweigst einfach, und das ist genau richtig. Das ist Wu Wei.

Wu Wei und der Fluss

Im Daoismus ist das **Wasser** das große Vorbild für Wu Wei.

Schau **dir** **einen** **Fluss** **an**:
- Er kämpft nicht gegen die Steine – er **fließt um sie herum**.
- Er stemmt sich nicht gegen das Ufer – er **sucht sich seinen Weg**.
- Er drängt sich nicht nach oben – er **bleibt in der Tiefe**.
- Und doch kommt er **ans Meer**. Ohne Eile. Ohne Kampf. Ohne sich anzustrengen.

Laozi, der weise Meister des Daoismus, sagte:

„Das Höchste ist wie Wasser. Wasser nützt allen Wesen, ohne mit ihnen zu streiten. Es bleibt gern an den tiefen Stellen, die die Menschen verachten. Darin kommt es dem Dao nahe.“

Wu Wei bedeutet: **Handle wie Wasser**. Sanft. Anpassungsfähig. Ohne Gewalt. Und doch kommst du ans Ziel.

Wu Wei und der Samen

Ein anderes Bild für Wu Wei ist der **Samen** im Boden.

Stell dir vor, du pflanzt einen Apfelkern ein. Du kannst nicht am Stiel ziehen, damit der Baum schneller wächst. Du kannst nicht schreien: „Wachse!“ Du kannst nur gießen, warten, vertrauen. Und eines Tages, ganz von selbst, schiebt sich der kleine Keim durch die Erde.

Wu Wei bedeutet: **Tun, was nötig ist – und dann loslassen**. Den Dingen Zeit geben. Vertrauen, dass sie wachsen.

Was Wu Wei nicht ist

Wu **Wei** **ist** **nicht** Faulheit.
Faulheit sagt: „Ich tue nichts, weil mir alles egal ist.“
Wu Wei sagt: „Ich tue nichts Überflüssiges. Ich warte auf den richtigen Augenblick. Ich handle mühelos, weil ich im Einklang bin.“

Wu **Wei** **ist** **nicht** Gleichgültigkeit.
Es ist eher das Gegenteil: Es ist die höchste Form der **Aufmerksamkeit**. Du spürst so genau, was gerade gebraucht wird, dass du nicht mehr überlegen musst. Du handelst wie von selbst – und es ist genau richtig.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wu Wei und der Achtfache Pfad

Im Buddhismus gibt es das Wort „**rechte Anstrengung**“ – das klingt erst mal anders als Wu Wei. Aber es gehört zusammen: Rechte Anstrengung bedeutet, dass du dich **nicht verzettelst**. Du tust das, was wirklich zählt – und lässt das andere sein. Das ist auch Wu Wei: **Energie nicht verschwenden**.

Wu Wei in der Kampfkunst

In **Taijiquan** oder **Aikidō** lernt man Wu Wei ganz praktisch.

Wenn dir jemand mit voller Kraft entgegenstürmt, kannst du dich nicht mit aller Kraft dagegenstemmen – das wäre ein Kampf, und der Stärkere gewinnt. Aber wenn du **nachgibst**, wenn du den Angriff **annimmst** und ihn an dir **vorbeifließt** wie Wasser an einem Stein, dann kannst du den Angreifer mit seiner eigenen Kraft aus dem Gleichgewicht bringen. Das ist Wu Wei: **Sieg ohne Kampf**.

Ein Meister sagte: „**Mit vier Unzen tausend Pfund bewegen**.“ Du brauchst keine Riesenkraft. Du brauchst den **richtigen Augenblick** und die **richtige Richtung**.

Wu Wei und die Musik

Hast du schon mal ein Instrument gespielt? Am Anfang musst du über alles nachdenken: Die Finger, die Noten, den Atem. Es fühlt sich anstrengend an.

Aber nach einer Weile, wenn du geübt hast, kommt ein Moment, da **spielt die Musik dich**. Deine Finger fliegen, du denkst nicht mehr nach – du bist einfach **im Fluss**. Das ist Wu Wei. Die beste Musik entsteht nicht durch Zwingen, sondern durch Loslassen.

Wu Wei und die Erziehung – ein Wort für Eltern

Manchmal, wenn Erwachsene sagen: „Du sollst jetzt deine Hausaufgaben machen!“ – dann will das Kind vielleicht nicht. Es gibt Widerstand. Das ist wie ein Kampf.

Aber wenn die Erwachsenen **im richtigen Augenblick** etwas anbieten, wenn sie **das Kind spüren** und nicht nur ihre eigenen Pläne durchsetzen wollen, dann geschieht das Lernen **von selbst**. Dann öffnet sich das Kind wie eine Blume im Morgenlicht. Auch das ist Wu Wei.

Wu Wei für Kinder – so kannst du es üben

Du musst kein daoistischer Meister sein, um Wu Wei zu erleben. Hier sind ein paar kleine Übungen:

1. **Der tiefe Atem**
Wenn du aufgeregt oder wütend bist, zwing dich nicht, ruhig zu sein. Atme einfach **tief in den Bauch** – ganz langsam. Spüre, wie sich dein Körper von selbst beruhigt. Du tust nichts – und doch geschieht etwas.
2. **Die ruhige Hand**
Nimm einen Stift und male einen großen Kreis. Zwing dich nicht. Lass die Hand einfach **fließen**. Spüre, wie der Kreis von selbst rund wird.
3. **Das Warten**





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wenn du etwas unbedingt haben willst (ein Spielzeug, eine Antwort, eine Erlaubnis) – warte **einen Augenblick länger**, als du es sonst tun würdest. Atme einmal tief durch. Spüre, wie sich die Luft anfühlt. Manchmal kommt die Antwort dann **von selbst**.

4. Der richtige Moment

Wenn du mit jemandem sprichst, der traurig ist – zwing dich nicht, etwas zu sagen. Spüre einfach. Manchmal ist **Schweigen** die beste Antwort. Und manchmal kommt das richtige Wort **von selbst**.

Die große Idee dahinter

Wu Wei ist ein großes Wort – aber es steckt eine einfache, tiefe Weisheit dahinter:

„Das Beste gelingt, wenn man es nicht erzwingt.“

Die Dinge haben ihren eigenen Fluss. Der Samen weiß, wann er keimen soll. Der Fluss weiß, wo er fließen soll. Die Musik kommt, wenn der Musiker sich zurücknimmt.

Wu Wei bedeutet nicht, nichts zu tun. Es bedeutet: **So handeln, dass das Handeln nicht mehr wie Handeln aussieht**. Wie ein Vogel, der fliegt, ohne über Fliegen nachzudenken. Wie ein Fisch, der schwimmt, ohne über Schwimmen nachzudenken. Wie du, wenn du lachst – es kommt einfach.

Laozi sagte:

„Tue nichts, und doch bleibt nichts ungetan.“

Das ist das Geheimnis von Wu Wei: Wenn du im **Einklang** bist mit dem Fluss des Lebens, dann tust du das Richtige zur richtigen Zeit – ohne Mühe, ohne Zwang, ohne Kampf.

Und das Schöne: Du brauchst nicht zu warten, bis du erwachsen bist. Du kannst heute damit anfangen. Beim Atmen. Beim Spielen. Beim Malen. Beim Zuhören.

Lass es fließen. Lass es geschehen. Vertraue dem Augenblick.

Das ist Wu Wei.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 20 – Die Stille im Kopf)

Jetzt geht es um **Meditation**, eine der ältesten und wichtigsten Übungen für den Geist. Du hast auch etwas ganz Besonderes mitgebracht: die **Yoga-Sūtra** von Patañjali und den Gedanken, dass Meditation ein **„ununterbrochener Erkenntnisfluss“** ist. Und dass wir erst **Konzentration** üben, um diesen Zustand zu erreichen.

Stell dir vor, dein Geist ist ein großer, blauer Himmel. Und deine Gedanken sind Wolken. Mal sind sie ganz leicht und ziehen langsam vorbei. Manchmal türmen sie sich auf wie ein Gewitter – alles ist voller Gedanken, und du kannst kaum noch durchsehen.

Meditation ist, wenn du lernst, diesen Himmel zu spüren. Du jagst nicht den Wolken hinterher. Du sitzt still und schaut. Und nach einer Weile merkst du: Unter all den Wolken ist der Himmel immer da – weit, still, klar.

Meditation – was ist das?

Das Wort **Meditation** kommt aus dem Lateinischen und bedeutet **„nachdenken“**,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

überlegen“. Aber im Yoga und Buddhismus bedeutet es etwas anderes: Es ist ein Zustand, in dem der Geist **ganz still** und **ganz klar** ist. Ein Zustand, in dem du nicht mehr über Dinge *nachdenkst* – sondern sie **einfach siehst**, wie sie sind.

In Indien, wo die Meditation vor langer Zeit entwickelt wurde, heißt sie **Dhyana** (sprich: Djyana). Das kommt von einer Wurzel, die „**sehen**“ oder „**wahrnehmen**“ bedeutet. Meditation ist also eine besondere Art zu sehen: **klar, ruhig, ohne Verwirrung**.

Konzentration und Meditation – zwei Schwestern

Oft verwechseln Erwachsene Konzentration und Meditation. Aber sie sind wie zwei Schwestern, die zusammenarbeiten:

Konzentration (Dharana) – das ist, wenn du deine Aufmerksamkeit auf **einen Punkt** richtest. Zum Beispiel auf deinen Atem. Immer wieder. Jedes Mal, wenn dein Gedanke abschweift, bringst du ihn sanft zurück.

Meditation (Dhyana) – das ist, wenn die Konzentration **fließend** wird. Du musst dich nicht mehr anstrengen. Die Aufmerksamkeit bleibt **wie von selbst** bei dem Punkt – ruhig, gleichmäßig, ohne Unterbrechung.

Patañjali, ein weiser Meister aus Indien, beschrieb das so:

Meditation ist ein ununterbrochener Erkenntnisfluss.

Stell dir vor: Du schaust einen Fluss an. Am Anfang plätschert er, es gibt Wellen, kleine Strudel. Wenn du ganz ruhig wirst, siehst du plötzlich **durch** das Wasser hindurch – den Grund, die Steine, die Fische. Alles wird klar. So ist Meditation: Ein Fluss des Erkennens, der nicht mehr unterbrochen wird.

Wortirrtum – was bedeutet das?

Wortirrtum. Das ist eine **irrtümliche Annahme ohne Stand im wirklichen Wesen**.

Was heißt das?
Manche Menschen glauben, Meditation sei einfach nur „entspannen“ oder „träumen“. Aber das ist ein **Wortirrtum** – ein Missverständnis. Meditation ist kein Träumen. Im Träumen ist der Geist weg. In der Meditation bist du **hellwach** – klarer als sonst. Es ist ein Zustand höchster Wachheit, nicht ein Dösen.

Patañjali sagt: Meditation ist **Erkenntnisfluss**. Du erkennst die Dinge, wie sie wirklich sind – ohne die Wolken deiner Gedanken, ohne Verwirrung.

Die Stufen zur Meditation – die Leiter nach oben

Im **Yoga** (besonders im Raja-Yoga, dem „königlichen Yoga“) gibt es eine Leiter mit acht Stufen. Die höchsten Stufen sind Konzentration, Meditation und Erkenntnis. Stell dir vor:

Stufe	Sanskrit	Was es bedeutet (kindlich)
1–5	(z. B. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara)	Gut leben, sich bewegen, atmen, die Sinne zur Ruhe bringen – das ist die Vorbereitung.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Stufe	Sanskrit	Was es bedeutet (kindlich)
6	Dharana	Konzentration – du hältst den Geist auf einem Punkt, wie ein Taschenlampenstrahl, der stillhält.
7	Dhyana	Meditation – der Strahl wird ruhig, fließt gleichmäßig. Du bist ganz bei der Sache, ohne Anstrengung.
8	Samadhi	Erkenntnis, Versenkung – du erkennst, was wirklich ist. Du und der Gegenstand deiner Betrachtung werden eins.

Wie übt man Konzentration?

Konzentration zu üben ist wie Fahrradfahren lernen. Am Anfang wackelt es, man muss sich anstrengen, das Gleichgewicht zu halten. Aber mit der Zeit geht es **von selbst**.

Eine gute Übung für Kinder: **Den Atem beobachten**.

1. Setz dich bequem hin. Rücken gerade, aber nicht steif.
2. Schließ die Augen oder lass sie sanft auf einen Punkt schauen.
3. Spüre, wo der Atem am deutlichsten ist – in der Nase, im Bauch, in der Brust.
4. Zähle leise mit: **Einatmen – 1. Ausatmen – 2. Einatmen – 3 ...** bis 10. Dann wieder von vorn.
5. Wenn du merkst, dass dein Gedanke abschweift („Was gibt es heute zu essen?“), sag nicht: „Oh nein!“ – sondern **fang einfach sanft wieder bei 1 an**.

Das ist Konzentrationsübung. Du trainierst deinen Geist wie einen kleinen, wilden Affen, der ruhig werden soll.

Wie fühlt sich Meditation an?

Wenn du lange genug übst, kommt vielleicht ein Moment, da du **nicht mehr zählen musst**. Dein Geist bleibt wie von selbst beim Atem. Du spürst den Atem ganz deutlich – und sonst nichts. Keine Gedanken, die dich wegziehen. Du bist **ganz da**. Wach, ruhig, klar.

Das ist Meditation. Der **ununterbrochene Erkenntnisfluss**. Du erkennst: „Ah, so ist Atmen. So ist mein Körper. So ist dieser Augenblick.“ Es ist, als ob der Himmel hinter den Wolken plötzlich sichtbar wird.

Meditation ist überall zu Hause

Meditation gehört nicht nur zum Buddhismus oder Yoga. Sie gibt es in vielen Traditionen:

- **Im Christentum** – die Mönche und Nonnen üben **Kontemplation**, eine stille Versenkung.
- **Im Islam** – die Sufis tanzen und drehen sich, um in einen meditativen Zustand zu kommen.
- **Im Judentum** – die Kabbala kennt stille Übungen der Sammlung.
- **Im Daoismus** – Qigong und stille Sitzmeditation helfen, das Qi fließen zu lassen.
- **In der Moderne** – viele Menschen meditieren, um Stress abzubauen, ohne einer Religion anzugehören.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Was bringt Meditation?

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Meditation viel Gutes tut:

- Sie hilft, **ruhiger** zu werden, wenn du aufgeregt bist.
- Sie macht **aufmerksamer** – in der Schule, beim Spielen, beim Zuhören.
- Sie stärkt das **Mitgefühl** – für dich und für andere.
- Sie verändert sogar das **Gehirn**: Die Regionen für Aufmerksamkeit und Ruhe werden stärker.

Aber das Wichtigste: **Meditation ist ein Abenteuer**. Du entdeckst etwas, das immer da war, das du aber vor lauter Gedanken nicht gesehen hast: den stillen, weiten Raum in dir.

Meditation für Kinder – so fängst du an

Du musst nicht stundenlang sitzen. Schon **ein paar Minuten** am Tag reichen.

1. Die Zauberglocke

Lass eine Glocke klingen oder eine Klangschaale. Höre zu, bis der Ton ganz verstummt ist. Du bist ganz Ohr. Das ist Meditation.

2. Die Rosine

Nimm eine Rosine. Sieh sie an wie etwas ganz Neues. Fühl sie an. Riech daran. Steck sie in den Mund und spüre, wie sie sich anfühlt. Kaue ganz langsam. Schmecke. Das ist Meditation.

3. Der Atemzug

Lege eine Hand auf den Bauch. Atme tief ein. Zähle innerlich: 1 – 2 – 3 – 4. Atme aus: 1 – 2 – 3 – 4. Spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Fünfmal. Das ist Meditation.

4. Der Wolkenhimmel

Leg dich hin, schau in den Himmel. Beobachte die Wolken, wie sie ziehen. Wenn ein Gedanke kommt, stell dir vor, er ist eine Wolke. Er zieht vorbei. Du bleibst der Himmel. Das ist Meditation.

Die große Idee dahinter

Meditation ist kein Geheimnis. Es ist ein **Training für den Geist** – wie Joggen für den Körper. Du lernst, deine Aufmerksamkeit zu lenken. Du lernst, zur Ruhe zu kommen. Du lernst, die Dinge zu sehen, wie sie sind.

Patañjali, der alte Meister des Yoga, sagte:
„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenwellen.“

Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, siehst du, wer du wirklich bist: nicht die vielen Gedanken, nicht die Gefühle, nicht die Wolken – sondern der weite, stille Himmel.

Und das Beste: Jeder kann meditieren. Du brauchst nichts Besonderes – keine teuren Kissen, keine bestimmten Schuhe, keine Reise nach Indien. Du brauchst nur **dich selbst** und **einen Augenblick**.

Setz dich hin. Atme. Spüre. Lass die Wolken ziehen.
 Du bist der Himmel.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Glossar für neugierige Kinder (Teil 21 – Der starke Muskel im Kopf)

Konzentration ist ein wunderbares Wort, das wir schon im vorherigen Teil über Meditation kennengelernt haben. Jetzt schauen wir es uns genauer an, denn es ist wie ein **Muskel für den Geist**: Je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er.

Hier nun also etwas für dich über das **Bündeln der Aufmerksamkeit**.

Stell dir vor, du hast eine **Taschenlampe**. Wenn du sie im Dunkeln wild hin und her schwenkst, siehst du nichts richtig. Aber wenn du sie **auf einen Punkt richtest** und stillhältst, wird plötzlich alles klar. Du siehst die Details, die Ecken, die Farben.

Konzentration ist so eine Taschenlampe im Kopf. Sie richtet deine Aufmerksamkeit auf **das Eine**, was gerade wichtig ist – und lässt alles andere für einen Moment beiseite.

Konzentration – was bedeutet das?

Das Wort kommt aus dem Lateinischen: **con** („zusammen“) und **centrum** („Mitte“). Konzentration bedeutet also: **etwas in die Mitte bringen, bündeln, auf einen Punkt sammeln**.

Wenn du dich konzentrierst, streust du deine Gedanken nicht überall hin. Du sammelst sie wie einen Haufen bunter Blätter, den du an einer Stelle zusammenrechnest. Alles andere darf für einen Moment warten.

Was passiert bei Konzentration?

In deinem Gehirn passiert dann etwas Wichtiges:

- Du **blendest Ablenkungen aus** – der Vogel draußen, die Stimme nebenan, der Gedanke an das Abendessen.
- Du **hältst die Aufmerksamkeit fest** – wie eine Hand, die einen Ball fängt und nicht mehr loslässt.
- Du **vertiefst dich** – du siehst, hörst, spürst genauer als sonst.

Konzentration ist wie ein **Fahrrad fahren lernen**: Am Anfang wackelt es, du musst dich sehr anstrengen. Aber mit der Übung wird es leichter. Irgendwann geht es fast von selbst.

Die vier Teile der Konzentration

Manche Erwachsenen teilen die Konzentration in vier Teile – wie die Beine eines Tisches:

1. **Auswahl** – du entscheidest dich: „Darauf will ich jetzt achten!“ (zum Beispiel auf den Atem, auf den Ball, auf das Buch)
2. **Fokussierung** – du richtest deine Aufmerksamkeit genau dorthin.
3. **Ausdauer** – du hältst die Aufmerksamkeit dort, auch wenn es langweilig wird oder etwas anderes dich ablenken will.
4. **Abgrenzung** – du lässt andere Eindrücke vorbeiziehen, ohne ihnen zu folgen.

Wenn alle vier Beine fest sind, steht der Tisch der Konzentration sicher.

Konzentration und Meditation – die beiden Schwestern

Im Yoga nennt man die Konzentration **Dharana**. Sie ist die **Vorstufe** zur Meditation





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

(Dhyana).

Patañjali, der weise Meister des Yoga, sagte:
 - **Dharana** ist, wenn der Geist auf **einen Punkt** gerichtet ist.
 - **Dhyana** ist, wenn dieser Zustand **fließend** wird – wie ein gleichmäßiger Fluss.

Stell dir vor:
 - **Dharana** ist wie eine Taschenlampe, die du auf einen Punkt richtest. Es kostet Mühe, sie ruhig zu halten.
 - **Dhyana** ist, als ob die Taschenlampe von selbst leuchtet und der Punkt ganz klar ist – ohne dass du etwas tun musst.

Beides ist wichtig. Ohne Konzentration keine Meditation. Ohne Übung kein Fluss.

Was hilft, die Konzentration zu trainieren?

Konzentration ist wie ein Muskel. Du kannst ihn jeden Tag ein bisschen stärken:

- **Weniger Ablenkung** – wenn du lernst oder spielst, schalte das Handy aus. Ein aufgeräumter Tisch hilft dem Geist, auch aufzuräumen.
- **Kurze Zeiten** – besser fünf Minuten ganz konzentriert als eine Stunde halb bei der Sache.
- **Pausen** – der Konzentrationsmuskel braucht Erholung. Alle 20–30 Minuten kurz aufstehen, strecken, aus dem Fenster schauen.
- **Atemübungen** – tief ein- und ausatmen beruhigt den Geist und hilft, die Aufmerksamkeit zu sammeln.
- **Eine Sache nach der anderen** – nicht gleichzeitig fernsehen, essen und Hausaufgaben machen. Der Geist kann nur wirklich auf **ein** Ding achten.

Konzentrationsübungen für Kinder

Hier sind ein paar Übungen, die Spaß machen:

1. Der Atemzähler
 Setz dich hin, schließ die Augen. Zähle beim Einatmen still: 1. Beim Ausatmen: 2. Bis 10, dann wieder von vorn. Wenn du merkst, dass dein Gedanke abgeschweift ist, fang einfach bei 1 an. Das ist wie ein Spiel mit dir selbst.

2. Die stille Minute
 Stellt euch einen Timer auf eine Minute. In dieser Minute darf niemand sprechen oder sich bewegen. Du versuchst, ganz still zu sitzen und nur zu atmen. Wer schafft die Minute? Wer schafft zwei?

3. Der Beobachter
 Schau dir einen Gegenstand an – eine Blume, einen Stein, einen Stift. Betrachte ihn eine Minute lang, als ob du ihn noch nie gesehen hättest. Welche Farbe? Welche Form? Gibt es kleine Kratzer? Wenn der Gedanke abschweift, bring ihn sanft zurück zum Gegenstand.

4. Die aufmerksame Schokolade
 Nimm ein Stück Schokolade. Riech daran. Schau es dir an. Leg es auf die Zunge und lass es langsam schmelzen, ohne zu kauen. Spüre, wie sich der Geschmack verändert. Das ist Konzentration – und sie schmeckt besonders gut.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Warum ist Konzentration wichtig?

- Sie hilft dir, in der **Schule** besser mitzukommen.
- Sie hilft dir, beim **Sport** den Ball zu treffen oder die Balance zu halten.
- Sie hilft dir, **einzutauchen** in ein Buch, ein Spiel, ein Gespräch.
- Sie hilft dir, **ruhig** zu werden, wenn alles um dich herum laut ist.

Und – das Wichtigste – Konzentration macht dich **frei**. Denn wenn du deine Aufmerksamkeit lenken kannst, bestimmst du, worauf du achtest. Nicht der Vogel vor dem Fenster, nicht die Nachricht auf dem Handy. Sondern **du**.

Die große Idee dahinter

Konzentration ist keine angeborene Zauberkraft. Sie ist eine **Fähigkeit**, die jeder lernen kann. Wie Fahrradfahren. Wie Kuchen backen. Wie Gedichte schreiben.

Du brauchst nur:
 - **Übung** – ein bisschen jeden Tag.
 - **Geduld** – es wackelt am Anfang.
 - **Freundlichkeit zu dir selbst** – wenn der Gedanke abschweift, schimpf nicht. Sag einfach: „Aha, da war ich weg. Komm, wir gehen zurück zum Atem.“

Patañjali sagte: Durch Übung und Gelassenheit wird der Geist ruhig.

Übung – das ist das tägliche Training.
Gelassenheit – das ist die Freundlichkeit, wenn es nicht klappt.

Beides zusammen macht den Konzentrationsmuskel stark.

Und wenn du diesen Muskel trainierst, passiert etwas Schönes: Irgendwann **fließt** die Konzentration von selbst. Dann bist du ganz bei der Sache, ohne Anstrengung. Das ist Meditation. Das ist der **ununterbrochene Erkenntnisfluss**.

Aber der erste Schritt ist die Konzentration.

Heute kannst du anfangen: ein paar Atemzüge. Eine stille Minute. Ein Stück Schokolade, das du ganz bewusst schmeckst.

Deine Taschenlampe – sie leuchtet.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 22 – Das Licht des Geistes)

Dieses Mal geht es um etwas, das wir ständig tun, ohne oft darüber nachzudenken: **Aufmerksamkeit**. Sie ist wie das Licht, das wir auf die Dinge werfen. Ohne sie wäre die Welt nur ein großes Rauschen.

Stell dir vor, du stehst in einem dunklen Raum. Du hörst viele Geräusche: ein Rascheln, ein Tropfen, ein Flüstern. Aber du siehst nichts. Dann nimmst du eine **Taschenlampe** und leuchtest damit in den Raum. Plötzlich siehst du: Da ist ein Stuhl, dort ein Tisch, dort ein Buch. Die Taschenlampe richtet sich auf das, was du sehen willst. Alles andere bleibt im Dunkeln.

Aufmerksamkeit ist so eine Taschenlampe im Kopf. Sie richtet sich auf das, was gerade wichtig ist – und lässt alles andere für einen Moment beiseite.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Aufmerksamkeit – was ist das?

Der große Psychologe William James sagte vor über 100 Jahren einen berühmten Satz:

„Jeder weiß, was Aufmerksamkeit ist. Es ist die Besitzergreifung des Geistes, in deutlicher und lebhafter Weise, von einem von anscheinend mehreren gleichzeitig möglichen Objekten oder Gedankengängen.“

Das klingt vielleicht kompliziert – aber eigentlich ist es ganz einfach:

- Wenn du **einem Freund zuhörst** und nicht auf den Fernseher achtest – das ist Aufmerksamkeit.
- Wenn du **ein Buch liest** und nicht hörst, was um dich herum passiert – das ist Aufmerksamkeit.
- Wenn du **einen Ball fängst** und nur auf ihn schaut – das ist Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit bedeutet: **Du wählst aus.** Aus all den vielen Eindrücken, die auf dich einströmen (Geräusche, Bilder, Gedanken, Gefühle), nimmst du dir **einen** heraus und widmest dich ihm.

Warum brauchen wir Aufmerksamkeit?

Unser Gehirn kann **nicht alles gleichzeitig** verarbeiten. Es ist wie ein Briefkasten: Wenn zu viele Briefe auf einmal kommen, weiß der Postbote nicht, wo er zuerst hinschauen soll.

Wenn du also:
- gleichzeitig **fernsehen, Hausaufgaben machen und essen** willst, dann macht dein Gehirn einen Salto. Du machst alles – aber nichts richtig.

Aufmerksamkeit hilft dir, **eins nach dem anderen** zu tun. Sie ist der **Filter**, der sagt: „Das ist jetzt wichtig – das andere kommt später.“

Wie funktioniert Aufmerksamkeit?

Im Gehirn passiert dabei etwas Spannendes: Ein Bereich im Stirnhirn (wie ein kleiner Kapitän) entscheidet: „Darauf richten wir jetzt unser Licht!“ Und dann werden andere Bereiche des Gehirn **gedämpft** – sie werden leiser, damit der eine Punkt ganz hell wird.

Manchmal passiert Aufmerksamkeit **von selbst**, ohne dass du es willst:
- Ein **lauter Knall** – deine Aufmerksamkeit schnellst dahin. (Das nennt man **bottom up** – der Reiz zieht dich an.)
- Dein **Name wird gerufen** – du hörst sofort hin, auch wenn du in ein Spiel vertieft bist. (Das nennt man den **Cocktailparty-Effekt**: In einem Raum voller Stimmen hörst du deinen Namen heraus.)

Manchmal lenkst du die Aufmerksamkeit **absichtlich**:
- Du sagst dir: „Jetzt lese ich zehn Seiten.“ Und du blottest den Lärm aus. (Das nennt man **top down** – von oben, vom Willen gesteuert.)

Die vier Arten der Aufmerksamkeit

Wissenschaftler unterscheiden vier Arten – wie vier Werkzeuge in einer Kiste:





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Art	Was es bedeutet	Beispiel
Selektive Aufmerksamkeit	Du wählst eins aus und blottest den Rest aus.	Du hörst deinem Freund zu, obwohl nebenan Musik läuft.
Anhaltende Aufmerksamkeit	Du hältst die Aufmerksamkeit lange auf einer Sache.	Du malst ein Bild 20 Minuten lang, ohne abzuschweifen.
Geteilte Aufmerksamkeit	Du achtest auf zwei Dinge gleichzeitig.	Du gehst und kaust Kaugummi. Aber Vorsicht: Je schwieriger die Dinge, desto schlechter klappt es.
Wechselnde Aufmerksamkeit	Du wechselst zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her.	Du liest eine Seite, beantwortest eine Frage, liest weiter.

Am besten ist es, wenn du **eins nach dem anderen** machst. Dann ist deine Aufmerksamkeit stark wie ein Laserstrahl. Wenn du ständig wechselst, wird sie schwach wie eine flackernde Kerze.

Wie viel Aufmerksamkeit haben wir?

Deine Aufmerksamkeit ist **begrenzt** – wie ein Eimer, der nur eine bestimmte Menge fassen kann.

- Erwachsene können mit einem Blick etwa **8 Gegenstände** erfassen (z. B. 8 Spielzeuge auf einem Tisch).
- Bei Kindern sind es **weniger** – aber das wird mit der Übung mehr.

Du kannst die Aufmerksamkeit nicht unendlich dehnen. Irgendwann wird sie müde. Dann hilft eine **Pause**: rausgehen, strecken, aus dem Fenster schauen, ein paar Mal tief durchatmen. Dann ist der Eimer wieder voll.

Aufmerksamkeit trainieren – wie ein Muskel

Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel. Wenn du ihn trainierst, wird er stärker.

Gute Übungen für Kinder:

1. **Die stille Minute**
Setz dich hin, schließ die Augen, atme ruhig. Zähle innerlich die Atemzüge: 1 – 2 – 3 – ... bis 10, dann wieder von vorn. Wenn du abschweifst, fang sanft wieder bei 1 an. Das trainiert die **anhaltende Aufmerksamkeit**.
2. **Das Suchen-Spiel**
Such dir ein Bild mit vielen Details (z. B. ein Wimmelbild). Such eine bestimmte Figur: „Finde den roten Ball!“ Das trainiert die **selektive Aufmerksamkeit**.
3. **Die Ball-Tasche**
Wenn du einen Ball fängst, konzentriere dich nur auf den Ball. Spüre, wie deine Augen ihm folgen, wie deine Hände sich öffnen und schließen. Das trainiert die **Fokussierung**.
4. **Eine Sache nach der anderen**
Mach eine Aufgabe fertig, bevor du die nächste anfängst. Nicht zwischen Fernsehen, Spielen und Hausaufgaben hin- und herspringen. Das trainiert, die





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Aufmerksamkeit nicht zu zersplittern.

Was stört die Aufmerksamkeit?

- **Zu viele Reize** – laute Musik, grelles Licht, ein unaufgeräumter Tisch.
- **Müdigkeit** – wenn du zu wenig geschlafen hast, ist die Aufmerksamkeitslampe schwach.
- **Sorgen und Gedanken** – wenn du an etwas anderes denkst, kannst du dich nicht auf das Jetzt konzentrieren.
- **Digitale Geräte** – sie locken mit immer neuen Reizen. Deine Aufmerksamkeit springt hin und her und wird flatterig.

Ein aufgeräumter Platz, frische Luft, genug Schlaf – das hilft der Aufmerksamkeit, stark zu sein.

Aufmerksamkeit und Konzentration – was ist der Unterschied?

Oft werden die Wörter vertauscht. Aber man kann sie so unterscheiden:

- **Aufmerksamkeit** ist das **Licht**, das du auf etwas richtest.
- **Konzentration** ist, wie **lange und stark** du dieses Licht dort hältst.

Aufmerksamkeit ist das „Worauf“. Konzentration ist das „Wie lange und wie fest“.

Beide gehören zusammen. Ohne Aufmerksamkeit keine Konzentration. Ohne Konzentration bleibt die Aufmerksamkeit oberflächlich.

Aufmerksamkeit und Meditation – die große Verbindung

In der Meditation (und im Yoga) übt man genau das: **die Aufmerksamkeit zu lenken**.

- Du richtest deine Aufmerksamkeit auf den **Atem** (selektive Aufmerksamkeit).
- Du hältst sie dort, auch wenn der Geist abschweifen will (anhaltende Aufmerksamkeit).
- Du merkst, wenn du abgelenkt bist, und lenkst **sanft zurück** (Wechsel der Aufmerksamkeit).

Meditation ist wie ein **Fitnesstraining für die Aufmerksamkeit**. Wer regelmäßig übt, kann sich besser konzentrieren, lässt sich weniger ablenken und wird ruhiger.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – eine feine Unterscheidung

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit: Du richtest deine Aufmerksamkeit auf **das, was gerade ist** – ohne es zu bewerten. Du beobachtest, wie der Atem kommt und geht, wie ein Gefühl in dir aufsteigt, wie ein Geräusch vorbeizieht – ohne zu sagen: „Das ist gut! Das ist schlecht!“ Du nimmst es einfach wahr. Das ist Achtsamkeit.

Aufmerksamkeit ist der **Scheinwerfer**. Achtsamkeit ist, wenn du den Scheinwerfer **freundlich** und **ohne Urteil** leuchten lässt.

Die große Idee dahinter

Aufmerksamkeit ist eine der **kostbarsten Fähigkeiten**, die du hast. Denn sie bestimmt,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

was du von der Welt mitbekommst – und was nicht.

Wenn du deine Aufmerksamkeit gut lenken kannst:
 - kannst du **besser lernen.**
 - kannst du **anderen besser zuhören.**
 - kannst du **ruhiger werden,** wenn es hektisch ist.
 - kannst du **genießen** – eine Schokolade, einen Sonnenuntergang, eine Umarmung – weil du wirklich dabei bist.

Der Psychologe William James sagte:

„Die Fähigkeit, die wandernde Aufmerksamkeit immer wieder zu ihrem Gegenstand zurückzubringen, ist die Wurzel des Urteils, des Charakters und des Willens.“

Das heißt: Wer seine Aufmerksamkeit lenken kann, kann sein Leben gestalten.

Und das Beste: Diese Fähigkeit kannst du üben. Jeden Tag ein bisschen. Mit einem tiefen Atemzug. Mit einem Ball, den du fängst. Mit einer stillen Minute. Mit einem Freund, dem du wirklich zuhörst.

Deine Aufmerksamkeit ist wie ein Schatz. Hüte ihn. Lenke ihn. Und er wird dir ein ganzes Leben lang leuchten.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 23 – Das weite Gewahrsein)

Awareness ist ein wunderbares Wort, das im Deutschen oft mit „**Gewahrsein**“ oder „**Bewusstheit**“ übersetzt wird. Es geht um etwas ganz Feines: das **offene, weite Wahrnehmen**, ohne gleich zu bewerten oder zu reagieren.

Wir haben schon über **Aufmerksamkeit** (das Lenken des Scheinwerfers) und **Achtsamkeit** (das freundliche, nicht-wertende Beobachten) gesprochen. Awareness ist dem sehr nah – sie ist wie der **weite Himmel**, in dem der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit leuchtet.

Stell dir vor, du stehst auf einem hohen Berg. Du schaust ins Tal. Du siehst die Wälder, die Häuser, den Fluss, die Wolken. Du hörst den Wind, den Vogelruf, deinen eigenen Atem. Du fühlst die Sonne auf der Haut und den festen Boden unter den Füßen. Du beobachtest nicht nur einen Punkt – du nimmst **alles** wahr, was gerade da ist. Du bist **wach**, ohne dich anzustrengen. Du bist **da**, ohne zu bewerten.

Das ist **Awareness**.

Awareness – was bedeutet das?

Das englische Wort **awareness** kommt von **aware** – das heißt „**gewahr sein, sich bewusst sein**“.

In der Psychologie bedeutet Awareness:
Das Gewahrsein deiner selbst, deiner Umgebung, deiner Gedanken und Gefühle – im gegenwärtigen Augenblick.

Es ist wie ein **still inneres Wissen**: Du weißt, dass du atmest. Du weißt, dass du sitzt. Du weißt, dass ein Gedanke durch deinen Kopf zieht. Du weißt, dass du ein wenig müde bist. Aber du musst nichts daran ändern. Du nimmst es **einfach wahr**.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Awareness ist das **Licht des Bewusstseins**, das alles sanft ausleuchtet – ohne sich auf eine Sache zu versteifen.

Awareness, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – drei Geschwister

Diese drei Wörter hängen eng zusammen. Man kann sie sich wie Geschwister vorstellen:

Begriff	Beschreibung
Aufmerksamkeit	Du richtest deinen Scheinwerfer auf einen Punkt .
Achtsamkeit	Du schaust freundlich und ohne Urteil auf das, was gerade ist.
Awareness	Du bist der weite, offene Himmel , in dem der Scheinwerfer leuchtet und die Gedanken wie Wolken ziehen.
Aufmerksamkeit	ist fokussiert.
Achtsamkeit	ist eine besondere, freundliche Art der Aufmerksamkeit.
Awareness	ist der weite Raum, in dem beides geschieht – und mehr.

Awareness in der Psychologie

In der Psychologie spricht man von **Awareness** zum Beispiel:

- **Selbst-Awareness** – du spürst, was in dir vorgeht. Du merkst: „Jetzt bin ich wütend.“ Aber du wirst nicht von der Wut mitgerissen. Du bleibst der **Beobachter**.
- **Umgebungs-Awareness** – du nimmst wahr, was um dich herum passiert. Du spürst die Stimmung im Raum, die Menschen um dich, die Geräusche.
- **Körper-Awareness** – du spürst deinen Körper: die Füße auf dem Boden, den Atem im Bauch, die Spannung in den Schultern.
- **Gedanken-Awareness** – du bemerkst deine Gedanken, ohne dich in ihnen zu verlieren. Du denkst nicht nur – du **weiß**t, dass du denkst.

Ein berühmter Psychologe namens **Daniel Stern** erforschte, wie kleine Babys Awareness entwickeln: Sie spüren sich selbst und die Mutter, noch bevor sie Worte haben. Awareness ist also etwas sehr Ursprüngliches.

Awareness und Therapie – das Beobachter-Ich

In manchen Therapieformen (wie der **Schematherapie** oder **Achtsamkeitsbasierten Verfahren**) geht es darum, das **beobachtende Ich** zu stärken.

Stell dir vor:

- Du hast einen **wütenden Gedanken**: „Das ist unfair!“
- Du könntest **in** der Wut versinken – dann schreist du vielleicht.
- Oder du **bemerkst** die Wut: „Aha, da ist Wut.“ Du beobachtest sie, wie eine Wolke, die vorbeizieht. Du bist nicht die Wut. Du bist der **weite Himmel**, in dem die Wut erscheint und wieder verschwindet.

Das Beobachter-Ich zu entwickeln, hilft, nicht von Gefühlen überschwemmt zu werden. Es ist eine große Fähigkeit, die man lernen kann – durch Meditation, durch Achtsamkeitsübungen, durch Awareness-Training.





Awareness im Alltag – Beispiele

Du übst Awareness, ohne es zu merken:

- Wenn du **aufwachst** und einen Moment spürst, wie du im Bett liegst, bevor du aufspringst.
- Wenn du **isst** und den Geschmack wirklich schmeckst, statt nebenbei fernzusehen.
- Wenn du **spazieren gehst** und spürst, wie deine Füße den Boden berühren, wie der Wind weht, wie die Sonne wärmt.
- Wenn du **merklich tief durchatmest**, bevor du antwortest, statt einfach draufloszureden.

Awareness ist **nicht anstrengend**. Sie ist eher ein **Sich-Öffnen**. Du zwingst dich nicht, auf etwas Bestimmtes zu achten – du lässt einfach **alles** da sein, was da ist.

Awareness und Meditation – die weite Übung

In der Meditation geht es oft darum, die Awareness zu weiten.

- In der **Focused Attention Meditation** übst du **Aufmerksamkeit** (den Scheinwerfer auf den Atem richten).
- In der **Open Monitoring Meditation** (auch **Vipassana** oder **Einsichtsmeditation**) übst du **Awareness**: Du sitzt still und nimmst alles wahr, was kommt – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Geräusche –, ohne dich festzuhalten. Du bleibst der **weite Raum**.

Buddhistische Lehrer vergleichen den Geist mit einem **Himmel**, die Gedanken mit **Wolken**. Awareness ist der Himmel selbst – unberührt, weit, still, immer da.

Eine einfache Awareness-Übung für Kinder

Die Fünf-Sinne-Reise

Setz dich bequem hin. Schließ die Augen oder lass sie offen. Geh langsam durch deine Sinne:

1. **Hören** – Was hörst du? Den Wind, eine Stimme, deinen Atem, die Stille? Hör einfach eine Weile zu.
2. **Spüren** – Was spürst du? Deine Füße auf dem Boden, den Rücken am Stuhl, die Luft auf der Haut? Spür einfach.
3. **Sehen** – Öffne die Augen. Was siehst du? Farben, Formen, Licht, Schatten? Sieh einfach, ohne zu benennen.
4. **Riechen** – Was riechst du? Vielleicht die Luft, vielleicht ein Duft aus der Küche?
5. **Schmecken** – Was schmeckst du? Vielleicht noch den letzten Schluck Wasser, vielleicht den eigenen Mund?

Du musst nichts tun. Du nimmst nur wahr. Das ist Awareness.

Awareness und Achtsamkeit – ein feiner Unterschied

Manchmal werden die Wörter gleichgesetzt. Aber man kann sie so unterscheiden:

- **Achtsamkeit (mindfulness)** ist oft mit **Freundlichkeit** verbunden: Du beobachtest nicht nur, sondern tust es mit einer liebevollen, nicht-wertenden





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Haltung.

- **Awareness (Gewahrsein)** ist die **reine Wahrnehmung** – das einfache „Da-sein“, bevor die Freundlichkeit dazukommt.

In der Übung wachsen beide zusammen. Mit Awareness siehst du klar. Mit Achtsamkeit siehst du freundlich.

Die große Idee dahinter

Awareness ist eine der **grundlegendsten Fähigkeiten** des Menschseins. Sie ist da, bevor du denkst, bevor du fühlst, bevor du handelst. Sie ist das **reine Wissen**: „Ich bin. Etwas ist.“

Wenn du deine Awareness stärkst:
 - kannst du **besser verstehen**, was in dir vorgeht.
 - kannst du **freundlicher mit dir selbst** sein, weil du nicht so leicht in Gefühlen untergehst.
 - kannst du **andere besser spüren** – ihre Stimmung, ihre Bedürfnisse.
 - kannst du **klarer sehen**, was gerade wichtig ist.

Awareness ist wie ein **innerer Kompass**. Er sagt nicht, wo es langgeht – aber er zeigt dir genau, wo du gerade bist. Und von dort aus kannst du entscheiden, wohin du willst.

Der große Psychologe **William James** sagte: „Die Fähigkeit, die wandernde Aufmerksamkeit immer wieder zu ihrem Gegenstand zurückzubringen, ist die Wurzel des Urteils, des Charakters und des Willens.“ Awareness ist die **Kraft**, die das überhaupt erst möglich macht: das Gewahrsein dessen, wohin die Aufmerksamkeit gerade wandert – und ob du sie lenken willst oder nicht.

Du musst kein erwachsener Meditationsmeister sein, um Awareness zu erleben. Sie ist in dir, jetzt, in diesem Moment. Du liest diese Zeilen – und du **weiß**t, dass du liest. Du atmest – und du **spürst** vielleicht deinen Atem.

Das ist Awareness. Immer da. Einfach da.

Zum Abschluss eine kleine Einladung:
Halte inne. Atme einmal tief. Spüre, wie du hier sitzt. Höre den Raum. Fühle deinen Körper. Du bist wach. Du bist gewahr. Das ist Awareness.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 24 – Die vier Schätze der Achtsamkeit)

Es folgt: eine ausführliche Erklärung der **vier Grundlagen der Achtsamkeit** (Satipaṭṭhāna) aus dem Buddhismus. Das ist eine der ältesten und wichtigsten Anleitungen, wie man Achtsamkeit übt. Sie ist über 2000 Jahre alt und stammt aus Indien, wo sie ursprünglich auf Palmblätter geschrieben wurde.

Das passt wunderbar zu unseren vorherigen Texten über **Aufmerksamkeit, Awareness und Meditation**. Jetzt schauen wir uns an, wie man Achtsamkeit **ganz systematisch** üben kann – mit dem Körper, den Gefühlen, dem Geist und den Geistesobjekten.

Stell dir vor, du hast ein **Kochbuch für den Geist**. Darin stehen vier einfache Rezepte, wie du lernen kannst, wach und freundlich durchs Leben zu gehen. Du brauchst keine teuren Zutaten – nur dich selbst, deinen Atem, deine Gefühle und ein bisschen Zeit.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Dieses Kochbuch heißt **Satipaṭṭhāna Sutta** (sprich: Sati-pa-tana Sutta). „Sati“ bedeutet **Achtsamkeit**, „paṭṭhāna“ bedeutet **Grundlagen** oder **Stellen, an denen man sich aufhält**. Es sind die **vier Stellen, an denen du deine Achtsamkeit üben kannst**: dein Körper, deine Gefühle, dein Geist und die Dinge, die in deinem Geist erscheinen.

Warum Achtsamkeit üben?

Der Buddha, der diese Übung vor langer Zeit lehrte, sagte: Achtsamkeit hilft uns,

- **das Leiden zu überwinden,**
- **loszulassen**, was uns nicht guttut,
- **den Geist zu klären,**
- und schließlich **zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind** – und dadurch ganz frei zu werden.

Das klingt vielleicht groß. Aber für Kinder kann man es einfacher sagen:

Achtsamkeit hilft dir, ruhiger zu werden, dich besser zu konzentrieren und freundlicher mit dir und anderen umzugehen.

Erster Schatz: Der Körper (Kāyānupassanā)

Das ist die Achtsamkeit auf deinen Körper.

Stell dir vor, du lernst deinen Körper kennen wie einen neuen Freund. Du spürst, wie er sich anfühlt, wie er sich bewegt, wie er atmet.

Was du beobachten kannst:

- **Deinen Atem** – spüren, wie die Luft ein- und ausströmt. Ob der Atem lang oder kurz ist, tief oder flach. Du musst nichts verändern. Du beobachtest nur.
- **Deine Körperhaltung** – ob du gehst, stehst, sitzt oder liegst. Spüren: „Jetzt gehe ich. Jetzt sitze ich.“
- **Deine Bewegungen** – beim Gehen spüren, wie die Füße den Boden berühren. Beim Essen spüren, wie die Hand den Löffel führt.
- **Die vier Elemente** – das ist ein altes Bild: Erde (das Feste in deinem Körper, wie Knochen), Wasser (alles Flüssige, wie Blut), Feuer (die Wärme) und Wind (die Bewegungen, der Atem).
- **Dass der Körper vergänglich ist** – du wirst größer, veränderst dich, wirst alt. Das ist nicht traurig, sondern einfach wahr. Wer das weiß, hält nicht so fest an dem Körper.

Eine	Übung	für	Kinder:
Leg dich auf den Rücken. Spüre, wie dein Bauch sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Leg eine Hand darauf. Du musst nichts tun – nur spüren. Das ist Achtsamkeit auf den Körper.			

Zweiter Schatz: Die Gefühle (Vedanānupassanā)

Das ist die Achtsamkeit auf deine Empfindungen.

Hier geht es nicht um „Ich bin traurig, weil...“ oder „Ich bin wütend, weil...“ – sondern um die **reine Empfindung**, bevor die Geschichte dazu kommt.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Es gibt drei Arten von Gefühlen:

- **Angenehme** Empfindungen – wie die Wärme der Sonne auf der Haut, der Geschmack von Schokolade.
- **Unangenehme** Empfindungen – wie ein kratzender Pullover, ein Hunger im Bauch.
- **Neutrale** Empfindungen – wie der Kontakt des Stuhls mit deinem Rücken, den du sonst gar nicht spürst.

Die Übung: Du nimmst die Empfindung wahr – ohne gleich zu reagieren. Ohne zu sagen: „Ich will mehr davon!“ oder „Das muss sofort weg!“ Du spürst einfach: „Ah, da ist etwas Angenehmes. Ah, da ist etwas Unangenehmes.“

Eine	Übung	für	Kinder:
Nimm ein Stück Schokolade. Schließ die Augen. Spüre, wie es auf der Zunge schmilzt. Spüre, ob es sich angenehm anfühlt. Wenn der Wunsch kommt, schnell zu kauen – bemerk ihn einfach. Dann kaust du bewusst. Das ist Achtsamkeit auf Gefühle.			

Dritter Schatz: Der Geist (Cittānupassanā)

Das ist die Achtsamkeit auf deine Geisteszustände.

Dein Geist ist wie ein Himmel. Mal ist er klar und weit, mal voller Wolken. Die Achtsamkeit beobachtet, wie der Geist gerade ist – ohne ihn zu verurteilen.

Fragen, die du dir stellen kannst:

- Ist mein Geist gerade **ruhig** oder **unruhig**?
- Ist **Gier** da? („Ich will das haben!“)
- Ist **Abneigung** da? („Das will ich nicht!“)
- Bin ich **abgelenkt** oder **konzentriert**?
- Ist mein Geist **weich** oder **hart**?
- Bin ich **wach** oder **verschlafen**?

Du beobachtest den Geist, wie du eine Wolke beobachtest: Sie zieht vorbei. Du musst sie nicht fangen oder wegjagen.

Eine	Übung	für	Kinder:
Setz dich hin. Schließ die Augen. Frag dich: „Wie ist mein Geist gerade? Hüpfte er wie ein Affe von Gedanke zu Gedanke? Oder ist er ruhig wie ein stiller See?“ Spür einfach nach. Das ist Achtsamkeit auf den Geist.			

Vierter Schatz: Die Geistesobjekte (Dhammānupassanā)

Das ist die Achtsamkeit auf die Inhalte des Geistes – auf die Dinge, die da kommen.

Hier wird es ein bisschen komplizierter. Aber auch das kann man kindgerecht erklären. Im Buddhismus gibt es bestimmte „Listen“ von Geistesinhalten, die man beobachten kann.

Die fünf Hindernisse – das sind die Dinge, die den Geist trüben:

1. **Sinnliches Verlangen** – „Ich will das unbedingt!“
2. **Ärger und Abneigung** – „Das ist doof! Weg damit!“
3. **Trägheit und Müdigkeit** – „Ich bin so müde, ich kann nicht.“
4. **Unruhe und Grübeln** – Meine Gedanken rasen, ich kann nicht still sein.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

5. Zweifel – „Ob das überhaupt etwas bringt?“

Wenn du eines dieser Hindernisse in dir bemerkst, sag nicht: „Das darf nicht sein!“ Du sagst einfach: „Ah, da ist Abneigung. Da ist Unruhe.“ Schon dadurch verliert das Hindernis seine Macht.

Die vier Edlen Wahrheiten – die kennst du vielleicht schon aus dem Buddhismus (Teil 17). Auch sie sind Geistesobjekte: das Leiden, seine Ursache, sein Ende, der Weg.

Die fünf Aggregate – das sind die fünf Bereiche, aus denen unser Gefühl von „Ich“ besteht: Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, geistige Regungen, Bewusstsein. Man beobachtet, wie sie entstehen und vergehen – und merkt, dass es kein festes „Ich“ gibt.

Eine Übung für Kinder:
Wenn du das nächste Mal ganz aufgeregt bist (weil du etwas unbedingt haben willst oder weil du dich ärgerst), halte inne. Sag zu dir: „Ah, das ist das Verlangen. Ah, das ist der Ärger.“ Schau, wie es sich anfühlt. Und beobachte, wie es vielleicht nach einer Weile wieder verschwindet.

Die drei wichtigsten Dinge bei der Achtsamkeit

In deiner Beschreibung stehen drei ganz wichtige Wörter. Hier sind sie für Kinder erklärt:

1. Nicht-Urteilen
Du beobachtest, ohne zu sagen: „Das ist gut! Das ist schlecht! Das gehört nicht!“ Du nimmst einfach wahr. Wie ein Wissenschaftler, der eine Pflanze beobachtet – er sagt nicht: „Du wächst falsch.“ Er schaut nur.

2. Vergegenwärtigung (im Hier und Jetzt sein)
Du bist nicht mit den Gedanken bei gestern oder morgen. Du bist **hier**. Du spürst, was **jetzt** ist. Dein Atem jetzt. Dein Körper jetzt. Dein Gefühl jetzt.

3. Unabhängiges Verweilen
Du beobachtest die Dinge, wie sie **entstehen und vergehen**. Du klammerst dich nicht an sie. Du jagst ihnen nicht hinterher. Du lässt sie kommen und gehen, wie Wolken am Himmel. Dadurch löst du das Festhalten – und wirst freier.

Eine einfache Achtsamkeitsübung für Kinder (nach den vier Grundlagen)

1. Körper – Spüre deinen Atem
Leg eine Hand auf den Bauch. Atme tief ein – dein Bauch hebt sich. Atme aus – dein Bauch senkt sich. Spüre das drei Atemzüge lang.

2. Gefühle – Spüre deinen Körper
Spüre, ob du dich gerade wohlfühlst (angenehm), ob etwas drückt oder zwickt (unangenehm) oder ob du nichts Besonderes spürst (neutral). Nimm es einfach wahr.

3. Geist – Frage dich: „Wie ist mein Geist gerade?“
Ist er ruhig oder unruhig? Bin ich gerade freundlich zu mir oder streng? Nimm es wahr, ohne es zu ändern.

4. Geistesobjekte – Frage dich: „Gibt es gerade ein Hindernis?“
Bin ich ganz ungeduldig? Bin ich müde? Ärger ich mich? Nimm es wahr, und atme einmal tief durch.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Zum

Schluss:

Lächele ein kleines bisschen. Spüre, wie sich das anfühlt. Das ist auch Achtsamkeit.

Die große Idee dahinter

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind wie ein **Werkzeugkasten**. Du hast jetzt vier Werkzeuge:

1. **Körper-Achtsamkeit** – du spürst, was du tust und wie du dich bewegst.
2. **Gefühls-Achtsamkeit** – du nimmst angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen wahr, ohne sofort zu reagieren.
3. **Geistes-Achtsamkeit** – du beobachtest deine Stimmungen, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen.
4. **Achtsamkeit auf Geistesobjekte** – du erkennst die großen Themen: die Hindernisse, die Wahrheiten, das Entstehen und Vergehen.

Wenn du diese vier Werkzeuge übst, passiert etwas Wunderbares: Du siehst die Dinge **so, wie sie sind** – nicht so, wie du sie dir wünschst oder fürchtest. Du merkst, dass alles kommt und geht. Und dass du nicht deine Gedanken oder Gefühle bist, sondern der **weite Raum**, in dem sie erscheinen.

Das Satipaṭṭhāna Sutta sagt: Diese Übung ist **für die Reinigung der Wesen, für die Überwindung von Leid und Klage, für das Auslöschen von Leid und Trauer, für das Gehen auf dem Pfad der Wahrheit, für die Verwirklichung von Nirwana**.

Für Kinder gesagt: **Achtsamkeit macht dich frei.**

Frei	von	wilden	Gefühlen,	die	dich	mitreißen.
Frei	von	Gedanken,	die	dich	quälen.	
Frei, um zu sein, wer du wirklich bist.						

Und das Schöne: Du kannst heute anfangen. Mit deinem Atem. Mit deinem Körper. Mit einem freundlichen Blick auf das, was gerade ist.

Setz dich hin. Spüre deinen Atem. Lächle. Du bist auf dem Weg.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 25 – Achtsamkeit, die sich kümmert)

Hier kommt in unserem Wörterbuch nun etwas über die **achtsame Zuwendung zu anderen**.

Achtsamkeit gibt es nicht nur als Übung für sich selbst, sondern auch als **Haltung gegenüber anderen**. Im Englischen nennt man das „care“ – was **Fürsorge, Sorge tragen, sich kümmern** bedeutet. Es geht darum, achtsam zu sein **mit** anderen, **für** andere, **in der Beziehung**. Das ist ein wunderbarer, neuer Aspekt. Wir haben schon viel über Achtsamkeit als Geistesgegenwart (Teil 24) gesprochen. Jetzt schauen wir auf die **Achtsamkeit der Fürsorge**.

Stell dir vor, du sitzt neben einem Freund, der traurig ist. Du sagst nichts Besonderes. Du setzt dich einfach hin, hältst vielleicht seine Hand, atmest ruhig. Du bist **da**. Du hörst nicht nur mit den Ohren, sondern mit deinem ganzen Wesen. Du spürst, was er braucht – ohne dass er es sagen muss.

Das ist **Achtsamkeit als Fürsorge**.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Achtsamkeit (Care) – was bedeutet das?

Das Wort „**Care**“ kommt aus dem Englischen und bedeutet **sich kümmern, für jemanden da sein, Sorge tragen**.

Wenn wir von **Achtsamkeit (Care)** sprechen, meinen wir:

- Dass du **aufmerksam** bist für die Bedürfnisse anderer.
- Dass du **fühlst**, wie es ihnen geht.
- Dass du **handelst**, um ihnen zu helfen – oder auch einfach still da bist.
- Dass du **beziehungsbewusst** lebst, nicht nur selbstbezogen.

Es ist die Achtsamkeit, die **nicht bei dir stehen bleibt**, sondern zu den anderen hinfließt.

Die zwei Seiten der Achtsamkeit

Bisher haben wir Achtsamkeit oft als **Geistesgegenwart** kennengelernt:

- Du beobachtest deinen Atem, deine Gedanken, deine Gefühle.
- Du lernst, ruhig und klar zu werden.

Das ist wichtig – aber es bleibt bei dir.

Achtsamkeit (Care) geht einen Schritt weiter:

- Du nimmst die **andere Person** wahr – mit derselben Klarheit und Freundlichkeit.
- Du spürst, was sie braucht – und tust es, wenn du kannst.
- Du bist **für sie da**, ohne dich selbst zu vergessen.

Es ist, als ob du deinen Achtsamkeits-Scheinwerfer nicht nur auf dich selbst richtest, sondern auch auf die Menschen um dich herum.

Was gehört zur achtsamen Fürsorge?

1. Präsenz – wirklich da sein
Achtsame Fürsorge beginnt damit, dass du **ganz da** bist. Nicht mit dem Kopf schon beim nächsten Spiel oder bei den Hausaufgaben. Sondern: Du bist **hier**. Du hörst zu. Du spürst mit.

2. Wahrnehmen – ohne zu bewerten
Du bemerkst: „Meine Freundin ist heute still. Sie lacht nicht.“ Du sagst nicht: „Das ist falsch!“ Du nimmst es einfach wahr. Das ist Achtsamkeit.

3. Einfühlen – mit dem Herzen verstehen
Du versuchst zu spüren, wie es dem anderen geht. Nicht: „Das kenne ich auch!“ – sondern: „Ich möchte verstehen, wie es *dir* geht.“ Das nennt man **Empathie**.

4. Handeln – tun, was hilft
Achtsame Fürsorge bleibt nicht beim Fühlen. Sie wird zur **Tat**. Vielleicht fragst du: „Kann ich dir helfen?“ Vielleicht bringst du ein Glas Wasser. Vielleicht sitzt du einfach still da. Du tust, was jetzt gebraucht wird.

5. Grenzen achten – dich selbst nicht vergessen
Achtsamkeit (Care) bedeutet nicht, dass du dich selbst aufopferst. Du hilfst, wo du kannst – aber du achtest auch auf dich. Wenn du selbst erschöpft bist, kannst du nicht gut für andere da sein. Deshalb gehört auch **Selbstfürsorge** dazu.





Beispiele für achtsame Fürsorge im Alltag

- **Wenn dein kleiner Bruder weint** – du setzt dich zu ihm, fragst nicht gleich „Was ist los?“, sondern bist erstmal da.
- **Wenn deine Oma nicht mehr gut hört** – du schaust sie an, sprichst langsam, wartest geduldig.
- **Wenn deine Freundin traurig ist** – du hältst ihre Hand und schweigst einfach.
- **Wenn ein neues Kind in die Klasse kommt** – du gehst auf es zu, zeigst ihm den Klassenraum, achtest darauf, ob es sich wohlfühlt.
- **Wenn deine Eltern gestresst sind** – du räumst vielleicht ohne Worte dein Spielzeug weg, bringst ein Glas Wasser, gibst eine Umarmung.

Achtsame Fürsorge ist oft **leise**. Sie macht keine große Show. Sie ist einfach **da**.

Achtsamkeit (Care) in der Familie

In der Familie ist Fürsorge besonders wichtig. Deine Eltern kümmern sich um dich – sie waschen dich, kochen für dich, bringen dich ins Bett. Das ist Care. Aber auch du kannst Care geben:

- Du hilfst beim Tischdecken, ohne dass man dich bittet.
- Du achtest darauf, ob Mama oder Papa müde sind – und machst vielleicht leiser.
- Du umarmst deine Geschwister, wenn sie traurig sind.

Care in der Familie heißt: **Jeder sorgt sich um den anderen**. Und jeder weiß: Ich bin nicht allein.

Achtsamkeit (Care) und Ethik – die große Verantwortung

Erwachsene sprechen manchmal von der „**Ethik der Achtsamkeit**“. Das klingt schwer – ist aber einfach: Es bedeutet, dass Achtsamkeit nicht nur eine Übung für dich ist, sondern eine **Haltung gegenüber der Welt**.

Wenn	du	achtsam	bist,	siehst	du	klarer:
-	Du	siehst,	wenn	jemand	Hilfe	braucht.
-	Du	siehst,	wenn	etwas	ungerecht	ist.
-	Du	siehst,	wenn	ein	Tier	leidet.

- Du siehst, wenn die Natur verletzt wird.

Und weil du siehst, kannst du **handeln**. Du kannst helfen. Du kannst etwas verändern. Achtsamkeit wird so zu einer **ethischen Kraft** – sie macht dich zu einem Menschen, der sich kümmert.

Care und Selbstfürsorge – beides gehört zusammen

Manche Menschen denken: Wer sich um andere kümmert, muss sich selbst vergessen. Aber das stimmt nicht. Achtsame Fürsorge bedeutet auch: **Auf dich selbst achten**.

- Wenn du selbst hungrig bist, kannst du nicht gut für andere kochen.
- Wenn du selbst traurig bist, kannst du nicht gut trösten.
- Wenn du selbst erschöpft bist, hast du keine Kraft für andere.

Deshalb gehört zur Care auch die **Selbstfürsorge**: Du achtest auf deine Grenzen, du





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

gönnt dir Pausen, du bist freundlich zu dir. So bleibst du stark – und kannst wirklich für andere da sein.

Etwas (=> Im heutigen Genderneutral ! <=) vom Buddha Siddhartha Gautama dazu:

«« Welche/r 'Liebevolle Güte übt', sollte diese 'Liebevolle Güte' zuerst auch richten auf denjenigen bzw. diejenige der oder die übt. »

Eine kleine Übung zur achtsamen Fürsorge

Die Hand-auf-dem-Herzen-Übung

Setz dich still hin. Leg eine Hand auf dein Herz. Spüre deinen Atem. Sag leise zu dir: „**Ich darf für mich da sein.**“ Atme ein, atme aus.

Dann leg die Hand auf den Tisch oder auf ein Kissen – als Symbol für einen anderen Menschen. Spüre den Kontakt. Sag leise zu dir: „**Ich darf für andere da sein.**“ Atme ein, atme aus.

Dann leg die Hand wieder auf dein Herz. Spüre: Beides gehört zusammen. **Für mich – für andere.** Das ist achtsame Fürsorge.

Die große Idee dahinter

Achtsamkeit ist nicht nur eine **Technik**, um ruhiger zu werden. Sie ist auch eine **Haltung**, die dich mit anderen verbindet.

Der große Meditationslehrer Thich Nhat Hanh sagte:

„Wenn du jemanden liebst, willst du ihm dienen. Und dienen ist nicht Sklaverei. Es ist Freude.“

Achtsamkeit (Care) bedeutet:

- Du siehst die anderen mit denselben klaren Augen, mit denen du dich selbst siehst.
- Du hörst zu, nicht nur mit den Ohren, sondern mit deinem ganzen Sein.
- Du handelst, wenn Hilfe gebraucht wird – nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus Mitgefühl.

In der Familie, unter Freunden, in der Schule, in der Welt: Überall gibt es Menschen, Tiere, die Natur, die deine Achtsamkeit brauchen. Und du hast sie zu geben.

Achtsamkeit, die sich kümmert, macht die Welt ein bisschen wärmer. Für dich. Für mich. Für uns alle.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 26 – Die Kunst des füreinander-Sorgens)

Wieder etwas, das sich mit einem tiefen, wichtigen Thema beschäftigt: **Ethik der Achtsamkeit.**

Das klingt sehr erwachsen, aber dahinter steckt eine einfache und schöne Idee: **Wie wir gut füreinander sorgen.**

Stell dir vor, du spielst mit einem Freund. Er fällt hin und hat sich wehgetan. Was tust du? Du gehst hin, fragst nicht lange, sondern hilfst ihm auf. Vielleicht pustest du die Schramme, holst ein Pflaster, setzt dich neben ihn. Du sorgst dich um ihn – nicht, weil du musst, sondern weil du fühlst.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Genau darum geht es in der **Ethik der Achtsamkeit**: um die Frage, **wie wir gut für andere sorgen** – und warum das genauso wichtig ist wie Regeln und Gerechtigkeit.

Ethik – was ist das?

Ethik ist ein großes Wort für die Frage: „**Was ist richtig? Was ist gut? Wie sollen wir leben?**“

Es gibt viele Antworten auf diese Frage. Manche sagen: „Richtig ist, was die meisten glücklich macht.“ Andere sagen: „Richtig ist, was man von allen verlangen könnte.“

Die **Ethik der Achtsamkeit** sagt etwas anderes: „**Richtig ist, gut füreinander zu sorgen.**“

Ethik der Achtsamkeit – was bedeutet das?

Dieser Name ist ein bisschen lang. Aber man kann ihn in zwei Teile teilen:

- **Ethik** – die Lehre vom guten Handeln.
- **Achtsamkeit** – hier nicht als Meditation (wie in Teil 24), sondern als **Fürsorge, Zuwendung, Sich-Kümmern**.

Zusammen bedeutet es: **Eine Ethik, die die Fürsorge in den Mittelpunkt stellt.**

Im Englischen heißt das „**Care-Ethik**“. „Care“ bedeutet: sich kümmern, für jemanden da sein, Sorge tragen.

Wie ist diese Ethik entstanden?

Vor einigen Jahrzehnten fragten sich Denkerinnen und Denker: In der Philosophie geht es oft um große Prinzipien wie Gerechtigkeit, Freiheit, Gleichheit. Aber das meiste, was Menschen im Alltag tun, ist **Fürsorge**: Eltern kümmern sich um Kinder, Menschen pflegen Alte, Freundinnen trösten einander, Nachbarn helfen einander.

Ist das nicht auch **ethisch**? Ist es nicht genauso wichtig, **wie** wir füreinander sorgen, wie es wichtig ist, was gerecht ist?

So entstand die **Care-Ethik** – zuerst in den USA, dann auch in Europa, wo sie oft „**Ethik der Achtsamkeit**“ genannt wird.

Die wichtigsten Ideen der Ethik der Achtsamkeit

1. Wir sind nicht allein – wir sind aufeinander angewiesen
Kein Mensch kann ganz allein leben. Babys brauchen Pflege, Kinder brauchen Hilfe, Erwachsene brauchen Freundschaft, Alte brauchen Unterstützung. Diese **Abhängigkeit voneinander** ist kein Makel, sondern eine **Grundtatsache des Lebens**.

2. Fürsorge ist eine eigene ethische Aufgabe
Manche denken: „Hauptsache, ich bin gerecht. Hauptsache, ich tue niemandem Unrecht.“ Aber die Ethik der Achtsamkeit sagt: Es reicht nicht, anderen nicht zu schaden. Wir müssen auch **aktiv für sie sorgen**.

3. Die Beziehung zählt
Es ist nicht gleichgültig, **wer** für wen sorgt. Eine Mutter, die ihr Kind tröstet, tut etwas anderes als eine fremde Person. Die **Beziehung** macht den Unterschied. Deshalb fragt die





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Care-Ethik: Was braucht **dieser** Mensch von **dir** in **dieser** Situation?

4. Achtsamkeit bedeutet: hinschauen, zuhören, spüren
Um gut für andere sorgen zu können, musst du **wahrnehmen**, was sie brauchen. Du musst achtsam sein für ihre Signale, ihre Stimmungen, ihre Bedürfnisse. Das ist nicht immer einfach, aber es ist der Kern der Sorge.

5. Selbstsorge gehört dazu
Wer sich um andere kümmert, darf sich nicht selbst vergessen. Wenn du selbst erschöpft bist, kannst du nicht gut für andere da sein. Deshalb gehört die **Sorge für sich selbst** zur Ethik der Achtsamkeit dazu.

Ein Beispiel: Eine Mutter und ihr Baby

Stell dir eine Mutter mit einem kleinen Baby vor. Sie wacht nachts auf, stillt, tröstet, wickelt. Sie tut das nicht nach einem Prinzip. Sie tut es, weil sie spürt: „Mein Baby braucht mich jetzt.“ Und sie tut es, weil sie die Beziehung zu ihrem Kind wichtig findet.

Die Ethik der Achtsamkeit sagt: Diese alltägliche, liebevolle Fürsorge ist **ethisch wertvoll** – nicht weniger wertvoll als die großen Prinzipien der Philosophen.

Ethik der Achtsamkeit und Gerechtigkeit – zwei Geschwister

Manche denken: Entweder man kümmert sich um andere – oder man kämpft für Gerechtigkeit. Aber die Ethik der Achtsamkeit sagt: **Beides gehört zusammen.**

- **Gerechtigkeit** fragt: Wer bekommt was? Sind die Regeln fair?
- **Fürsorge** fragt: Wer kümmert sich um wen? Ist die Zuwendung gut?

Eine gerechte Gesellschaft ohne Fürsorge wäre kalt. Eine fürsorgliche Gesellschaft ohne Gerechtigkeit wäre ungerecht. Beide brauchen einander.

Care-Arbeit – die Arbeit, die oft unsichtbar ist

In der Gesellschaft gibt es viel **Arbeit**, die mit Fürsorge zu tun hat: Kinder erziehen, Kranke pflegen, Alte betreuen, Menschen trösten, sich um andere kümmern. Diese Arbeit wird oft **nicht gesehen** – und oft schlecht bezahlt. Die Ethik der Achtsamkeit macht sichtbar, wie wichtig diese Arbeit ist. Sie sagt: **Care-Arbeit ist nicht weniger wert als andere Arbeit. Sie hält die Gesellschaft zusammen.**

Achtsamkeit (mindfulness) und Achtsamkeit (care) – ein Unterschied

In deiner Liste gibt es schon zwei verschiedene Achtsamkeits-Begriffe. Das kann verwirren. Hier ist der Unterschied:

- **Achtsamkeit (Geistesgegenwart)** – aus Teil 24 – ist die Übung, im Hier und Jetzt zu sein, den Atem zu spüren, Gedanken kommen und gehen zu lassen. (Englisch: *mindfulness*)
- **Achtsamkeit (Care)** – aus diesem Teil – ist die ethische Haltung, gut für andere zu sorgen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, Verantwortung zu übernehmen. (Englisch: *care*)

Beides gehört zusammen. Wer achtsam mit sich selbst ist, kann besser für andere sorgen.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Und wer für andere sorgt, wird manchmal auch ruhiger und klarer im eigenen Geist.

Wie kannst du als Kind 'Care-Ethik' leben?

Du musst kein Erwachsener sein, um achtsame Fürsorge zu üben. Hier sind ein paar Wege:

- **Hinschauen** – Bemerke, ob jemand Hilfe braucht. Dein kleiner Bruder, der sich nicht anziehen kann. Deine Oma, die schwer trägt. Deine Freundin, die still ist.
- **Fragen** – „Kann ich dir helfen?“ oder einfach: „Brauchst du was?“
- **Tun** – Hilfe anbieten, ohne dass man bitten muss. Ein Glas Wasser bringen. Eine Hand halten. Zuhören.
- **Für dich selbst sorgen** – Achte auf deine Grenzen. Wenn du selbst müde bist, hilfst du niemandem. Sag auch mal: „Jetzt brauche ich eine Pause.“
- **Mitfühlen** – Versuch zu spüren, wie es dem anderen geht. Nicht: „Das kenne ich!“ – sondern: „Ich will verstehen, wie es dir geht.“

Die große Idee dahinter

Die Ethik der Achtsamkeit ist eine **Einladung**, anders auf die Welt zu schauen.

Sie sagt: Nicht nur große Prinzipien zählen. Auch die **kleinen, alltäglichen Gesten der Fürsorge** sind ethisch wertvoll.

Sie sagt: Es ist nicht egal, **wie** wir miteinander umgehen, wenn einer Hilfe braucht.

Und sie sagt: Die Arbeit des Sorgens – in Familien, in Kitas, in Krankenhäusern – ist **das Rückgrat der Gesellschaft**.

Der Philosoph **Kant** sagte: „Handle so, dass die Maxime deines Handelns als allgemeines Gesetz gelten könnte.“

Die Ethik der Achtsamkeit könnte sagen: „**Handle so, dass deine Fürsorge anderen guttut – und dass du selbst nicht darin untergehst.**“

Für Kinder gesagt:
Kümmere dich um andere, wo du kannst. Achte auf ihre Bedürfnisse. Und vergiss dich dabei nicht.

Denn eine Welt, in der Menschen gut füreinander sorgen, ist eine gute Welt.

Und du – du kannst sie mit deiner Achtsamkeit ein bisschen besser machen.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 27 – Die Brücke zwischen zwei Herzen)

Empathie. Das ist die Fähigkeit, zu fühlen, was ein anderer fühlt, und zu verstehen, was in ihm vorgeht.

Stell dir vor, deine Freundin sitzt neben dir und ist traurig. Du fragst nicht lange: „Warum?“ Du spürst es einfach. Etwas in dir zieht sich zusammen. Du fühlst mit. Vielleicht legst du deine Hand auf ihre. Du sagst nichts – aber sie weiß: Du verstehst.

Das ist **Empathie**.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Empathie – was bedeutet das?

Das Wort kommt aus dem Griechischen: „**en**“ (hinein) und „**pathos**“ (Leid, Gefühl). Wörtlich heißt es: „**sich in das Gefühl eines anderen hineinbegeben**“.

Es gibt zwei nahe Verwandte:
 - **Sympathie** – du fühlst **mit** jemandem. („Du tust mir leid.“)
 - **Empathie** – du fühlst **wie** der andere. Du spürst, wie es **ihm** geht, nicht nur, wie es **dir** dabei geht.

Ein berühmter amerikanischer Psychologe, **Paul Ekman**, sagte:

„Empathie lässt uns fühlen, was der andere fühlt. Mitgefühl bringt uns dazu, dass wir dem anderen helfen wollen.“

Beides ist wichtig. Aber zuerst muss man fühlen, um dann zu helfen.

Die drei Arten der Empathie

Manchmal unterscheiden Erwachsene drei Arten. Man kann sie sich wie drei Stockwerke vorstellen:

1. Emotionale Empathie (das Erdgeschoss: das Herz)
 Du spürst das Gefühl des anderen wie dein eigenes. Wenn dein Freund weint, wirst du auch traurig. Wenn deine Mutter lacht, wirst du fröhlich. Das passiert oft **von selbst**, ohne dass du nachdenken musst. Es ist wie eine **Gefühlsansteckung**.

2. Kognitive Empathie (der erste Stock: der Kopf)
 Du verstehst, warum der andere sich so fühlt. Du kannst dir vorstellen, wie es ist, in seiner Haut zu stecken. Du denkst: „Ah, er ist wütend, weil sein Bild kaputtgegangen ist. Das kann ich verstehen.“ Das ist die Fähigkeit, die **Perspektive des anderen einzunehmen**.

3. Soziale Empathie (der zweite Stock: die Gruppe)
 Du verstehst nicht nur einzelne Menschen, sondern auch, wie es in einer **Gruppe** zugeht. Du spürst, ob die Stimmung in der Klasse angespannt ist. Du merkst, wenn jemand ausgeschlossen wird. Du verstehst, warum eine Mannschaft sich freut oder ärgert.

Alle drei sind wichtig. Das Herz fühlt mit, der Kopf versteht, und die soziale Empathie hilft, in der Gemeinschaft klug zu handeln.

Wächst Empathie? – Wie Kinder lernen

Empathie ist zum Teil **angeboren** – aber sie wächst mit dir. Ein Baby weint, wenn ein anderes Baby weint. Das ist noch keine richtige Empathie, sondern eine Art **Gefühlsansteckung**.

Richtige Empathie entwickelt sich, wenn du lernst, **zwischen dir und anderen zu unterscheiden**. Das passiert etwa im zweiten Lebensjahr. Du merkst: „Ich bin nicht traurig – mein Freund ist traurig. Aber ich fühle mit ihm.“

Manche Dinge helfen, Empathie zu lernen:
 - Wenn deine Eltern **liebvoll und einfühlsam** mit dir umgehen.
 - Wenn du **Vorbilder** hast, die sich kümmern.
 - Wenn Erwachsene dir **erklären**, wie sich andere fühlen („Schau, dein Bruder weint, weil





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

du ihm den Bauklotz weggenommen hast. Wie fühlt er sich wohl?“).

Wie fühlt sich Empathie an?

Empathie ist nicht immer angenehm. Wenn du mit einem traurigen Menschen fühlst, wirst du selbst traurig. Das nennt man **empathischen Stress**. Zu viel davon kann anstrengend sein.

Deshalb unterscheiden Forscher wie **Tania Singer** zwischen Empathie und **Mitgefühl**:

- **Empathie** – du fühlst **mit**. (Das kann dich erschöpfen.)
- **Mitgefühl** – du fühlst **für** den anderen und **willst helfen**. (Das tut dir oft selbst gut.)

Ein gutes Bild:
Stell dir vor, deine Freundin hat sich wehgetan. Wenn du **mitfühlst**, spürst du ihren Schmerz in deinem eigenen Knie. Wenn du **Mitgefühl** hast, gehst du hin, pustest die Stelle und tröstest sie. Beides ist Empathie – aber die aktive Hilfe ist das, was wirklich zählt.

Empathie und Mitleid – ein Unterschied

Mitleid sagt: „Du Armer!“ – und bleibt oft bei sich.
Empathie sagt: „Ich spüre, wie du dich fühlst.“ – und baut eine Brücke.

Mitleid kann manchmal von oben herab sein. Empathie ist auf Augenhöhe.

Kann man Empathie üben?

Ja! Hier sind ein paar Wege für Kinder:

1. **Zuhören, ohne zu unterbrechen**
Wenn jemand spricht, hör wirklich zu. Frag nicht gleich: „Und was hast du dann gemacht?“ – sondern spüre, wie es dem anderen geht.
2. **Gesichter lesen**
Spiel mit einem Freund: Mach ein trauriges, fröhliches, wütendes, überraschtes Gesicht. Der andere rät. Das trainiert, Gefühle zu erkennen.
3. **Sich in andere hineinversetzen**
Wenn du dich über jemanden ärgerst, frag dich: „Warum hat er das wohl getan? Wie fühlt er sich gerade?“
4. **Geschichten hören**
Wenn du eine Geschichte liest, frag dich: „Wie geht es dem Helden? Warum ist er traurig? Was würde ich an seiner Stelle fühlen?“
5. **Hilfe anbieten**
Wenn du spürst, dass jemand traurig oder wütend ist, frag: „Kann ich dir helfen? Oder möchtest du, dass ich einfach da bin?“

Was passiert, wenn Empathie fehlt?

Menschen mit sehr wenig Empathie können andere nicht verstehen. Sie wissen nicht, wenn sie anderen wehtun. Das kann einsam machen – für sie und für die anderen.

Manche Menschen haben so viel Empathie, dass sie von Gefühlen überflutet werden. Sie





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

leiden mit jedem mit und werden selbst krank. Dann ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten und sich **abzugrenzen**.

Ein gutes Gleichgewicht ist: **Ich fühle mit dir – aber ich bleibe ich.**

Empathie in der Psychotherapie

In der Therapie ist Empathie ganz wichtig. Der Therapeut versucht zu spüren, was der Patient fühlt – ohne sich darin zu verlieren. Er sagt nicht: „Das kenne ich auch.“ Er sagt: „Ich versuche zu verstehen, wie es dir geht.“

Der berühmte Psychoanalytiker **Heinz Kohut** sagte: Empathie ist nicht nur nett – sie **heilt**. Wenn ein Kind spürt, dass seine Eltern es verstehen, wächst sein Selbstvertrauen. Wenn ein Patient spürt, dass der Therapeut ihn versteht, kann er heilen.

Die dunkle Seite der Empathie

Manche Menschen nutzen Empathie, um andere zu **manipulieren**. Sie spüren genau, was der andere fühlt – und nutzen das aus. Verkäufer, Werbung, manchmal auch Politiker tun das. Sie wecken Gefühle (Angst, Sehnsucht, Wut), um dich zu etwas zu bewegen.

Arthur Ciaramicoli, ein Psychologe, unterscheidet:
 - **Authentische Empathie** – du fühlst mit und hilfst.
 - **Funktionale Empathie** – du verstehst, wie der andere fühlt – aber du nutzt es für deine eigenen Zwecke.

Deshalb ist es wichtig, Empathie nicht nur zu fühlen, sondern auch mit **Herz und Verstand** zu prüfen, ob sie gut eingesetzt wird.

Empathie und du – kleine Übung

Die

Freund-Übung

Setz dich neben einen Freund oder ein Familienmitglied. Atmet ein paarmal tief durch. Dann schließt die Augen. Stell dir vor, du wärest der andere. Spürst du, wie es ihm gerade geht? Spürst du, was er fühlt? Wenn du es spürst, sag es ihm. Oder sag: „Ich bin da.“

Die große Idee dahinter

Empathie ist die **Brücke zwischen Menschen**. Sie verbindet, ohne Worte.

Wenn du empathisch bist:
 - merkst du, wenn ein Freund traurig ist, auch wenn er es nicht sagt.
 - verstehst du, warum jemand wütend ist – und kannst vielleicht helfen.
 - spürst du die Freude anderer und freust dich mit.

Der große Psychologe **Carl Rogers** sagte:

„Wenn jemand mich wirklich hört, ohne mich zu verurteilen, ohne Verantwortung für mich übernehmen zu wollen, dann wird es mir möglich, mir selbst zuzuhören.“

Empathie ist keine Schwäche. Sie ist eine **Stärke**. Sie macht dich zu einem Menschen, der andere versteht – und der verstanden werden kann.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

In einer Welt, die oft laut und hektisch ist, ist Empathie wie ein **ruhiger Hafen**. Wenn du sie übst, wirst du feststellen: Du fühlst dich selbst wohler. Und andere fühlen sich bei dir sicher.

Kümmere dich um andere – spüre, was sie fühlen. Aber vergiss dich dabei nicht. Das ist die Kunst der Empathie.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 28 – Die offene Hand und die geschlossene Faust)

**Zuerst nun etwas mit vielen schwierigen 'Erwachsenenwörtern'.
Sei neugierig. Frage ! Nur so kannst du Antworten bekommen !**

Da pädagogische Konzept „Winshu Souruhirā – Der Weg der offenen Hand“!
Welches durch die zentrale Symbolik der offenen Hand und dem eigentlichen Prinzip der Kampfkunst, Zen-Philosophie und Medien - und Technologiekompetenz vereint, um gewaltfreie Resilienz, Empathie und digitale Souveränität bei Kindern zu fördern. Es geht gerade auch darum Kindern einen gewaltfreien Widerstand gegen destruktive Konsummuster zu lehren und ihre digitale Souveränität zu stärken, um so eine Transformation von Aggression und digitaler Isolation hin zu Kooperation und Empathie anstrebt.

Die zentrale Symbolik stellt dabei die „offene Hand“ der Kooperation der verschlossenen „Faust“ der Aggression gegenüber, um klassische Videospiel-Mechanismen von Kampf und Besitz hin zu gesellschaftlichem Gemeinwohl zu transformieren. Weg vom kompetitiven Sammeln und miteinander Streiten hin zu einer Haltung der Kooperation, der Zusammenarbeit und des gesellschaftlichen Nutzen für Alle. Das Projekt 'OpenHand' beschäftigt sich mit 'Kampfkunst & Kunst' für die Straßenkinder dieser Welt. Und welches Kind ist nicht auch Mal auf einer Straße ?! Auf dem Zebrastreifen. Und es betrifft somit also alle Kinder ! Erklärungen nun zu dem Prinzip der 'geschlossenen Faust' und der 'geöffneten Hand' als praktische Übungen in eine Philosophie des Lebens und des inneren Wachstum und spirituellem Gedeihen.

Stell dir vor, du hast eine Hand. Du kannst sie zur **Faust** ballen – hart, geschlossen, bereit zu kämpfen.
Oder du kannst sie **öffnen** – weit, bereit zu geben, zu empfangen, zu helfen. Diese beiden Hände sind wie zwei Wege, durchs Leben zu gehen.

Heute geht es um ein besonderes Spiel – eine **Kampfkunst fürs Leben**. Es heißt **Winshu Souruhirā – Der Weg der offenen Hand**. Es verbindet die weisen Bewegungen aus dem Tai-Chi-Chuan mit der Idee, dass wir auch im Alltag, in der Schule, im Internet und in Videospielen **nicht kämpfen, sondern zusammenwirken** können.

Die geschlossene Faust – was steckt dahinter?

Die **Faust** ist hart, fest, sie schließt sich um nichts. Wenn du die Faust machst, kannst du nichts halten. Kein Stift, kein Spielzeug, keine Hand.

In der Kampfkunst zeigt die Faust: „Ich wehre mich.“ Oder: „Ich greife an.“
Im Alltag zeigt sie manchmal: „Ich bin wütend.“ Oder: „Ich will nicht teilen.“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

In Videospielen ist die Faust oft die **Taste für Angriff** – du sammelst Punkte, besiegst Gegner, willst der Stärkste sein.

Aber wenn du immer nur die Faust ballst, kannst du nicht **zusammenbauen**, nicht **teilen**, nicht **trösten**.

Die Faust ist gut, wenn es wirklich gefährlich ist – aber sie sollte nicht immer dein einziger Weg sein.

Die offene Hand – was steckt dahinter?

Die **offene Hand** ist weit. Sie kann **geben** (ein Pausenbrot, eine Hilfe). Sie kann **empfangen** (eine Umarmung, ein Geschenk). Sie kann **bauen** (einen Turm, eine Freundschaft). Sie kann **zeigen** (den Weg, eine Lösung). Sie kann **trösten** (eine Hand auf die Schulter legen).

In der Kampfkunst Tai-Chi-Chuan gibt es die Bewegung der offenen Hand: Du hebst sie langsam, wie eine Wolke, sie gleitet sanft nach vorne – nicht zum Schlagen, sondern zum **Lenken**. Du nimmst die Kraft des anderen auf und **leitest sie sanft um**, wie ein Fluss, der um einen Stein fließt.

Im Leben ist die offene Hand die Haltung: „Ich höre dir zu.“ „Ich helfe dir.“ „Ich spiele mit dir, nicht gegen dich.“

In Videospielen könntest du die offene Hand benutzen, um **zusammen zu bauen**, statt zu kämpfen. Um einem Freund zu helfen, statt ihn zu besiegen. Um etwas zu **teilen**, statt es zu horten.

Faust und offene Hand – zwei Wege im Tai-Chi

Im Tai-Chi-Chuan (das du ja schon aus Teil 6 kennst) gibt es nicht nur Faust und Hand, sondern auch die **Idee des Fließens**.

Wenn du eine Faust machst, ist die Bewegung oft **hart, eckig, anstrengend**. Wenn du die Hand öffnest, wird die Bewegung **weich, rund, leicht**.

Eine klassische Übung im Tai-Chi heißt **„Die offene Hand“**:
- Stelle dich hin, Füße hüftbreit.

- Hebe deine rechte Hand langsam vor dir auf, die Handfläche zeigt nach vorne – als ob du etwas sanft wegschöbst.

- Deine linke Hand öffnet sich nach unten, als ob du etwas hältst.

- Du atmest ruhig, deine Knie sind leicht gebeugt.

- Du spürst: Deine Hände sind **offen**. Du kämpfst nicht gegen etwas an – du **leuchtest den Weg**.

Diese Bewegung heißt im Tai-Chi manchmal auch **„die Wolkenhand“** – so leicht wie eine Wolke, die über den Himmel zieht, ohne etwas zu zerstören.

Die offene Hand als Lebensphilosophie

Der Weg der offenen Hand ist nicht nur eine Bewegung – es ist eine **Haltung**:

- **Wenn du wütend bist**, mach nicht gleich die Faust. Atme tief. Öffne deine Hand. Spüre, wie die Wärme hineinfließt. Manchmal wird die Wut dann kleiner.
- **Wenn du mit anderen spielst**, denk nicht nur: „Ich will gewinnen.“ Denk auch:





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

„Wie können wir zusammen ein cooles Level bauen?“

- **Wenn du im Internet unterwegs bist**, lass dich nicht von den Taschenmonstern (Pokémon) packen, die nur rufen: „Kauf mich! Klick mich! Spiel mich!“ Du hast die offene Hand – du entscheidest, wann du spielst und wann du aufhörst.
- **Wenn ein Streit ist**, kannst du deine offene Hand zeigen: „Ich will nicht kämpfen. Lass uns reden.“

Was hat das nun überhaupt auch mit digitaler Souveränität zu tun?

Digitale Souveränität ist ein großes Wort – aber es bedeutet: **Du bist der Kapitän deines Tablets, nicht das Tablet dein Kapitän** (sieh noch mal Teil 2 nach).

Die offene Hand hilft dir dabei:
 - Du **öffnest** dich für das, was wirklich wichtig ist – ein gutes Spiel, ein spannendes Video – aber du lässt dich nicht **verschließen** in endlosen Schleifen.
 - Du **nimmst** dir die Zeit, selbst zu entscheiden, anstatt immer nur auf „Weiter“ zu klicken.
 - Du **gibst** anderen Raum, ohne sie zu stören – im Chat, im Spiel, in der Familie.

Gewaltfreier Widerstand – was ist das?

Manchmal will dich eine App oder ein Spiel **einfangen**: „Nur noch eine Runde!“ „Kauf den neuen Skin!“ „Schau noch ein Video!“
 Das ist wie eine Faust, die dich festhält.

Die **offene Hand** ist der **gewaltfreie Widerstand** dagegen: Du drückst nicht gegen die Faust – du **öffnest deine Hand** und sagst: „Jetzt mache ich eine Pause. Ich entscheide selbst.“

Das ist nicht faul – es ist **stark**. Du zeigst, dass du nicht gefangen werden kannst.

Übung für dich – die offene Hand im Alltag

1. Die Faust-Öffnungs-Übung
 Balle deine Hand zur Faust. Spüre die Spannung. Dann öffne ganz langsam die Finger, wie eine Blume, die aufgeht. Spüre, wie die Hand weich und weit wird. Das kannst du machen, wenn du wütend oder gestresst bist.

2. Die Begrüßung mit offener Hand
 Wenn du jemanden triffst, strecke die Hand aus – nicht zum Schütteln, sondern einfach offen, als Zeichen: „Ich bin friedlich.“ In Tai-Chi nennt man das „die Hand, die den Weg zeigt“.

3. Das Teilen-Spiel
 Such dir ein Spiel, bei dem man nicht gegeneinander, sondern **miteinander** spielt. Vielleicht ein Spiel, wo man ein Haus baut, ein Rätsel löst, einen Freund rettet. Das ist die offene Hand im Spiel.

4. Die Pause-Entscheidung
 Wenn du merkst, dass ein Spiel oder eine App dich festhält, mach eine bewusste Pause. Sag: „Jetzt schließe ich die App – mit offener Hand, nicht mit Zorn.“





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die große Idee dahinter

Die **Faust** ist nicht böse. Sie kann dich beschützen. Aber sie ist nicht der einzige Weg.

Die **offene Hand** zeigt einen anderen Weg: **Kooperation statt Kampf, Teilen statt Besitzen, Miteinander statt Gegeneinander.**

Im Tai-Chi-Chuan lernt man: Mit der offenen Hand kannst du die Kraft eines Angriffs **ableiten**, ohne sie zu brechen. Du fließt mit, wie Wasser, und am Ende steht niemand verletzt da.

Genauso ist es im Leben, in der Schule, im Internet: Wenn du die **offene Hand** übst, wirst du nicht besiegt – aber du musst auch niemanden besiegen. Du wirst **stark**, weil du **verbindest**.

Die Kampfkünstlerin **Winshu Souruhirā** (der Name ist erdacht für dieses Projekt) würde sagen:

„Echte Stärke zeigt sich nicht darin, dass du die Faust ballst, sondern dass du die Hand öffnest – und trotzdem stehst.“

Du kannst heute anfangen: Öffne deine Hand, atme tief, spüre, wie viel Platz darin ist. Platz zum Geben, zum Nehmen, zum Spielen, zum Leben.

Das ist der Weg der offenen Hand. Und er gehört dir.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 29 – Die vielen Wege – eine Landkarte für Entdecker)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über die offene Hand und die geschlossene Faust gesprochen haben? Über die Faust, die sich ballt – und die Hand, die sich öffnet wie eine Blume. Und über Winshu, die Seelenheilerin, die sagte: „Echte Stärke zeigt sich nicht darin, dass du die Faust ballst, sondern dass du die Hand öffnest – und trotzdem stehst.“ Heute schauen wir uns an, was Menschen auf der ganzen Welt aus dieser Idee gemacht haben. Denn die offene Hand ist nicht nur eine Übung für zu Hause. Sie ist der kleine Same, aus dem ganz viele verschiedene Bäume gewachsen sind – jeder anders, jeder schön, jeder mit seinem eigenen Namen. Wir packen unsere Landkarte aus und gehen auf Entdeckungsreise.

Ein Garten voller Wege

Stell dir vor, du betrittst einen großen, verwunschenen Garten. Überall wachsen Blumen und Bäume – aber keine gewöhnlichen. Da ist ein Baum, dessen Äste sich wie Wasser bewegen. Dort ein Strauch, der so sanft ist wie eine Wolke. Und hinten, im Schatten, ein Baum, der so gerade und stark ist wie ein Soldat.

Jeder dieser Bäume ist eine **Kampfkunst** oder ein **Kampfsport**. Sie sind alle aus dem gleichen Boden gewachsen – aus dem Wunsch der Menschen, sich zu bewegen, sich zu schützen, sich selbst zu finden. Aber jeder hat seine eigene Form, seine eigene Geschichte, seine eigene Art, die offene Hand zu zeigen.

Manche dieser Wege sind sehr alt – älter als deine Großeltern, älter als die Ritterburgen, älter sogar als manche Länder auf der Landkarte. Andere sind noch jung – sie sind erst vor hundert Jahren oder noch später entstanden. Aber alle haben sie eines gemeinsam:





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Sie können dir helfen, deine Hand zu öffnen.

Die leisen Wege – wenn die Stärke in der Stille wohnt

Es gibt Kampfkünste, die sind so leise, dass man sie kaum hört. Sie fließen wie ein Fluss, sie wiegen sich wie eine Weide im Wind. Dazu gehören:

- **Aikidō** – der Weg der Harmonie. Hier lernst du, einen Angriff nicht zu blocken, sondern ihn sanft umzulenken – wie ein großer Kreis, der den Sturm einfängt und still macht.
- **Judo** – der sanfte Weg. Du nutzt die Kraft deines Gegenübers, um ihn vorbeiziehen zu lassen – und ihn dann ganz leicht auf die Matte zu legen.
- **Tai-Chi-Chuan** – die Schattenboxerei. Ganz langsame, fließende Bewegungen, die aussehen wie ein Tanz. Aber in jeder Bewegung steckt eine verborgene Technik – versteckt wie ein Schatz unter der Erde.

Diese Wege schreien nicht. Sie flüstern. Sie zeigen dir: **Du musst nicht laut sein, um stark zu sein.**

Die klaren Wege – wenn die Linie zählt

Es gibt Kampfkünste, die sind klar und gerade wie ein Strich mit dem Lineal. Sie lehren dich, deine Arme und Beine genau zu führen – mit Disziplin, mit Fokus, mit einem klaren Ja und Nein. Dazu gehören:

- **Karate** – die leere Hand. Du lernst harte Schläge, schnelle Tritte, feste Blöcke. Aber das Wichtigste lernst du davor: Respekt. Denn Karate beginnt und endet mit einer Verbeugung.
- **Taekwondo** – der Weg des Fußes. Hier fliegen die Tritte hoch, manchmal höher als dein Kopf. Du lernst, deinen Körper zu kontrollieren – und deinen Geist gleich mit.
- **Kung Fu** – die Kunst des Mühens. Es gibt so viele verschiedene Stile im Kung Fu, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann. Einige ahmen Tiere nach – der Kranich, die Schlange, der Tiger, der Affe. Andere fließen wie Wasser oder sind hart wie Eisen.

Diese Wege sind wie eine saubere Schreibschrift: Jeder Strich sitzt. Jede Bewegung hat ihren Sinn.

Die fließenden Wege – wenn der Kampf zum Tanz wird

Es gibt Kampfkünste, die sind so voller Bewegung und Musik, dass man fast vergisst, dass sie auch etwas mit Kämpfen zu tun haben. Sie sind wie ein Fest für die Augen. Dazu gehören:

- **Capoeira** – aus Brasilien. Sie sieht aus wie ein Tanz, klingt nach Musik und Trommeln – aber in den schnellen Drehungen und Fußfinten stecken echte Tritte und Ausweichbewegungen. Früher haben sie die Sklaven in Brasilien erfunden, um sich zu verteidigen, ohne dass die Herren es merkten.
- **Wushu** – das ist der große Bruder des Kung Fu, nur noch akrobatischer. Die Turner der Kampfkünste. Sie springen, sie wirbeln, sie landen auf einer Hand – und zwischendurch führen sie blitzschnelle Schläge aus.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Diese Wege zeigen: **Kampfkunst kann auch fröhlich sein. Wie ein Spiel, das man mit dem ganzen Körper spielt.**

Die geraden Wege – wenn es einfach und ehrlich zugeht

Es gibt Kampfkünste, die sind so gerade, dass sie fast schon einfach aussehen. Keine versteckten Drehungen, keine geheimen Zaubertechniken. Nur du, deine Fäuste, deine Füße – und dein Wille, nicht aufzugeben. Dazu gehören:

- **Boxen** – der älteste Kampfsport der Welt. Du lernst, mit den Fäusten zu treffen – aber noch mehr lernst du, auszuweichen, zu tänzeln und einen klaren Kopf zu behalten, auch wenn es wehtut.
- **Ringen** – der Zweikampf ohne Schläge. Du packst deinen Gegner, versuchst, ihn zu Boden zu bringen, und lässt ihn nicht mehr los. Hier zählt nicht die Schnelligkeit, sondern das Gefühl für den Körper des anderen.

Diese Wege lehren dich: **Manchmal ist der gerade Weg der beste. Kein Bluff, keine Tricks. Nur du und deine Kraft.**

Alle Wege führen zur offenen Hand

Und jetzt kommst du. Du darfst dir einen Weg aussuchen – oder mehrere. Du darfst sie ausprobieren wie verschiedene Paar Schuhe. Einer ist vielleicht zu eng, einer zu weit, aber irgendwann findest du den, der perfekt zu dir passt.

Oder du gehst deinen eigenen Weg. Einen, der noch keinen Namen hat. Winshu, die Seelenheilerin, würde sagen: **„Der beste Weg ist nicht der, den dir andere zeigen. Der beste Weg ist der, den du mit deinen eigenen Füßen gehst – mit offener Hand.“**

Bevor wir aber in den nächsten Teilen ganz tief in die einzelnen Wege eintauchen – nach China, nach Japan, nach Brasilien, nach Europa –, schauen wir uns im **nächsten Teil** erst einmal etwas Grundsätzliches an: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen **Kampfkunst** und **Kampfsport**? Ist das nicht dasselbe? Oder steckt da mehr dahinter? Und wo passt die offene Hand da hinein?

Das ist, als ob du fragst: Ist ein Apfel ein Obst oder ein Snack? Er kann beides sein. Aber manchmal hilft es, die Namen zu kennen.

Eine kleine Übung für dich – deine persönliche Landkarte

Nimm ein Blatt Papier und male deine eigene Landkarte der Kampfkünste. Zeichne einen großen Garten mit vielen Bäumen. Jeder Baum ist ein Weg, den du heute kennengelernt hast – Aikidō, Judo, Karate, Taekwondo, Capoeira, Boxen, Ringen, Kung Fu. Und dann male einen Weg, der durch den ganzen Garten führt – ganz breit, ganz hell. Das ist der **Weg der offenen Hand**.

Schreib darunter: **„Alle Wege sind gut, wenn sie mich lehren, meine Hand zu öffnen.“**

Häng die Karte über dein Bett. Dann siehst du jeden Abend, wie viele Möglichkeiten du hast.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an den Garten mit den vielen Bäumen. Du musst



➤ Çer Lerock – „Winshu Souruhîrā“ – Der Weg der offenen Hand ! ➤ [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

nicht sofort wissen, welcher Baum deiner ist. Du darfst sie alle einmal umarmen – von der sanften Weide des Aikidō bis zum geraden Stamm des Boxens. Irgendwann spürst du, welcher sich richtig anfühlt.

*Kleiner großer Entdecker.
Deine Landkarte ist noch leer – aber bald werden wir sie gemeinsam füllen.
Im nächsten Kapitel fragen wir: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kunst und Sport?*

Glossar für neugierige Kinder (Teil 30 – Vom Weg und vom Spiel des Kämpfen)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über die vielen Wege der offenen Hand gesprochen haben? Über Karate und Judo, über Aikidō und Kung Fu, über Bruce Lee und den Weg des Wassers? Heute schauen wir genauer hin. Denn bei all diesen Wegen gibt es zwei Wörter, die Erwachsene oft durcheinanderwerfen. Sie sagen mal Kampfkunst und mal Kampfsport. Aber es ist nicht dasselbe. Es ist, als ob du einen Fluss betrachtest: Einmal siehst du, wie er still und tief dahinfließt – das ist die Kunst. Einmal siehst du, wie er über Steine springt und sich im Wettlauf mit dem anderen Arm des Flusses misst – das ist der Sport. Beides ist Wasser. Beides ist Bewegung. Aber die Stimmung — die Melodie dabei — ist eine andere. Aber im Prinzip ist das Alles gleich. Kein Unterschied ! Alleine du machst die Musik.

Was ist eine Kampfkunst?

Stell dir einen alten Baum vor. Seine Wurzeln reichen tief in die Erde, so tief, dass sie bis in eine Zeit reichen, in der es noch keine Turnhallen gab, keine Punktrichter, keine Meisterschaftsgürtel. Menschen übten, um sich zu schützen. Sie übten, um zu überleben. Sie übten, um zu verstehen, wie Kraft fließt, wie der Körper sich bewegt, wie man im Gleichgewicht bleibt – auch wenn das Leben wackelt.

Eine **Kampfkunst** ist wie dieser Baum. Sie ist ein **Weg**. Ein Weg, der nicht an der Matte endet. Ein Weg, der dich durch dein ganzes Leben begleitet.

In der Kampfkunst geht es nicht darum, einen Pokal zu gewinnen. Es geht darum, dich selbst kennenzulernen. Deine Angst, deinen Mut, deine Grenzen. Es geht darum, die Bewegungen so oft zu üben, bis sie **in dich einziehen** – wie ein Lied, das du nicht mehr vergisst.

Manchmal wird in der Kampfkunst gar nicht gekämpft. Die Übenden zeigen sich gegenseitig ihre Formen, ihre **Kata** (das sind festgelegte Bewegungsabläufe). Sie kämpfen nur im Geist. Oder sie kämpfen mit einem unsichtbaren Gegner – dem Einzigen, den es wirklich zu besiegen gilt: der eigenen Ungeduld, der eigenen Unachtsamkeit, der eigenen Lust, die Faust zu ballen, statt die Hand zu öffnen.

Viele Kampfkünste haben eine **Philosophie**. Das ist ein großes Wort, aber es bedeutet etwas Einfaches: Sie haben eine Idee davon, **wie man gut leben kann**. Im Aikidō heißt diese Idee: „Nicht kämpfen, sondern fließen.“ Im Judo: „Sanft siegen.“ Im Karate: „Nie zuerst angreifen.“ Im Tai-Chi-Chuan: „Mit vier Unzen tausend Pfund bewegen.“

Und dann gibt es noch etwas, das in der Kampfkunst ganz wichtig ist: der **Respekt**. Vor dem Lehrer, vor dem Raum, in dem geübt wird, vor den anderen, die den gleichen Weg gehen. Wenn du ein Dōjō betrittst, verneigst du dich. Du zeigst: Ich bin angekommen. Ich



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

lasse den Alltag draußen. Jetzt bin ich ganz hier.

Das ist Kampfkunst.

Was ist ein Kampfsport?

Stell dir jetzt einen Fluss vor, der sich in einen Kanal stürzt. Rechts und links sind Linien gezogen. Es gibt Zuschauer, die rufen. Es gibt eine Uhr, die tickt. Und es gibt einen anderen Fluss, der neben dir herfließt – und ihr wollt beide wissen, wer schneller ist, wer höher springt, wer den anderen zuerst berührt.

Ein **Kampfsport** ist wie dieser Fluss im Kanal. Er hat **Regeln**. Genaue Regeln. Ein Schiedsrichter passt auf, dass alle sich an die Regeln halten. Es gibt Punkte. Es gibt einen Sieger. Und es gibt einen, der verliert.

Im Kampfsport geht es darum, **im Wettkampf zu bestehen**. Du trainierst für einen bestimmten Tag, an dem du dich mit einem anderen misst. Du weißt vorher, wer dein Gegner ist. Du kannst dir eine Strategie überlegen.

Manche Kampfsportarten haben gar keinen echten Kampf, sondern nur **Formwettkämpfe**. Da zeigst du deine schönste Kata, und eine Jury gibt dir Punkte – wie beim Turnen oder beim Eiskunstlauf. Es ist ein Sport, aber es ist kein Kampf.

Im Kampfsport sind die Bewegungen oft so verändert, dass sie im Wettkampf besser funktionieren – auch wenn sie im echten Kampf vielleicht gar nicht so klug wären. Und das ist in Ordnung. Denn es ist ein **Spiel**. Ein Spiel mit Regeln, das Spaß macht, das Kraft gibt, das Freunde zusammenschweißt.

Aber: Ein Kampfsport muss nicht immer ein Kampf gegen andere sein. Manchmal kämpfst du auch gegen dich selbst. Gegen deine alte Zeit, gegen deine Müdigkeit, gegen den inneren Schweinehund, der flüstert: „Lass es sein.“ Auch das ist Sport. Auch das ist ein Weg.

Wo liegt der Unterschied?

Manche Erwachsene sagen: „Kampfkunst ist die Kunst des Krieges – sie will den Gegner besiegen oder töten. Kampfsport ist das Spiel mit Regeln – er will gewinnen und Fairness.“

Andere sagen: „Kampfkunst ist das, was tief in der Tradition wurzelt. Kampfsport ist das, was man im Fernsehen sieht.“

Wieder andere sagen: „Kampfkunst macht den Geist weit. Kampfsport macht den Körper stark.“

Aber weißt du was? Die Wahrheit ist, dass die Grenze zwischen beiden **fließend** ist. Wie Wasser. Wie ein Fluss, der manchmal still ist und manchmal reißend.

Manche Kampfkünste haben auch Wettkämpfe. Im Karate zum Beispiel gibt es den **Kumite** – den sportlichen Zweikampf. Und trotzdem ist Karate für viele immer noch eine Kampfkunst, weil es so viel mehr ist als nur Punkte sammeln.

Und manche Kampfsportarten haben eine tiefe Philosophie. Boxer lernen Disziplin, Respekt, Demut. Sie lernen, nicht aufzugeben. Auch wenn sie keine Meditation auf einem Kissen üben, üben sie etwas, das in die gleiche Richtung geht: **den Geist zu schulen**.

Deshalb sage ich dir: Du musst nicht entscheiden, ob du lieber Kampfkunst oder lieber





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Kampfsport machen willst. Du kannst beides tun. Du kannst beides lieben. Du kannst die strenge Tradition einer alten Kampfkunst ehren und dich trotzdem freuen, wenn du im Wettkampf eine Medaille gewinnst.

Wichtig ist nur eins: **Warum** tust du es?

Warum tut man es?

Menschen üben Kampfkunst oder Kampfsport aus ganz verschiedenen Gründen:

- Manche wollen **stark werden**. Ihren Körper spüren, ihre Grenzen kennenlernen.
- Manche wollen **sich verteidigen können**. Sicher sein, wenn sie nach Hause gehen.
- Manche wollen **Freunde finden**. Weil sie im Dōjō so viel lachen und lernen.
- Manche wollen **Ruhe finden**. Weil die Bewegung den Kopf frei macht.
- Manche wollen **etwas Altes bewahren**. Die Tradition, die vor langer Zeit begann.
- Manche wollen **sich messen**. Wissen, ob sie besser geworden sind.
- Manche wollen einfach **spielen**. Weil es Freude macht, sich zu bewegen.

Alle diese Gründe sind gut. Es gibt keinen falschen Grund, den Weg der offenen Hand zu gehen – solange du die Hand öffnest, wenn es darauf ankommt.

Der Weg der offenen Hand in beiden Welten

Erinnerst du dich an Winshu, die Seelenheilerin? Sie hat uns gelehrt, dass die offene Hand stärker ist als die Faust. Sie hat uns gelehrt, dass wir nicht gegen andere kämpfen müssen, um zu gewinnen. Dass wir zusammenbauen können, statt zu zerstören.

Das gilt für die Kampfkunst genauso wie für den Kampfsport.

Im Kampfsport kannst du deinen Gegner respektieren. Du kannst nach dem Kampf die Hand heben und sie ihm zur Versöhnung reichen. Du kannst dich freuen, wenn du gewinnst, und trotzdem den Verlierer trösten. Das ist die offene Hand.

In der Kampfkunst kannst du die alten Formen üben und sie doch mit deinem eigenen Leben füllen. Du kannst sie nicht starr wiederholen, sondern wie ein Lied immer wieder neu singen. Du kannst den Weg gehen, ohne starr zu sein. Das ist die offene Hand.

Die offene Hand macht keinen Unterschied zwischen Kunst und Sport. Sie macht einen Unterschied zwischen **Ballung und Öffnung, zwischen Kampf und Frieden, zwischen Festhalten und Loslassen**.

Was kommt als Nächstes?

Wir haben heute gesehen: Es gibt die **Kampfkunst** – tief, alt, ein Weg. Und es gibt den **Kampfsport** – lebendig, spielerisch, ein Wettkampf.

Aber beide können dich lehren, was es heißt, **Mensch zu sein**.

Beide	können	dich	lehren,	zu	atmen.
Beide	können	dich	lehren,	zu	stehen.

Beide können dich lehren, deine Hand zu öffnen.

In den nächsten Teilen unseres Glossars werden wir uns einige dieser Wege genauer ansehen. Wir werden nach China reisen, wo Kung Fu und Tai-Chi-Chuan zu Hause sind.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Wir werden nach Japan gehen, wo Judo und Aikidō und Karate wachsen. Wir werden einen Blick nach Korea werfen, wo Taekwondo die Luft zerschneidet. Wir werden in Brasilien den Tanz der Capoeira hören. Und wir werden auch in Europa entdecken, dass es hier lange vor all diesen Namen schon Kämpfer gab, die ihre eigene Kunst übten – mit Schwert und Stab, mit Ringen und Raufen.

Jeder dieser Wege ist ein Finger, der auf denselben Mond zeigt.

Und du? Du darfst den Weg wählen, der zu dir passt. Oder du darfst mehrere Wege gehen. Hauptsache, du gehst mit offener Hand.

Bevor du heute schlafen gehst, leg deine Hand auf dein Herz. Spüre, wie es schlägt. Frag dich: Will ich üben, um stark zu sein? Will ich üben, um ruhig zu sein? Will ich üben, um Freunde zu finden? Will ich üben, um mich zu messen?
Alle Antworten sind richtig.
Hauptsache, du übst mit offener Hand.

Guter kleiner und auch großer Kämpfer.
Bis später, wenn wir gemeinsam nach China reisen – zu den Wurzeln der stillen Kraft.
Und dann erst einmal zu den Kampfkünsten in unserer Kultur. Boxen und Ringen ...

Glossar für neugierige Kinder (Teil 31 – Die Faust, die lernte, zu achten)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über den Unterschied zwischen Kampfkunst und Kampfsport gesprochen haben? Heute schauen wir uns eine der ältesten und ehrlichsten Kampfsportarten der Welt an. Sie ist so alt, dass die Menschen sie schon übten, bevor es Turnhallen gab, bevor es Handschuhe gab, bevor es Punktrichter gab. Sie ist so einfach, dass sie fast nur aus zwei Fäusten besteht. Und doch – wenn du genau hinschaust – erkennst du in ihr vielleicht etwas, das du schon kennst: den Weg der offenen Hand.

Die zwei Fäuste und der Kreis

Stell dir einen Kreis vor. In der Mitte stehen zwei Menschen. Sie tragen nichts als eine kurze Hose und gepolsterte Handschuhe. Sie sehen sich an. Einer hebt die Faust – nicht aus Wut, nicht aus Hass, sondern weil es hier die Regel ist. Sie haben sich vorher verneigt. Sie haben einen Ringrichter, der aufpasst, dass nichts Schlimmes passiert. Und sie wissen: Nach dem Kampf werden sie sich wieder die Hand geben.

Das ist **Boxen**.

Boxen ist eine Kampfsportart, bei der sich zwei Menschen nur mit den Fäusten bekämpfen. Nur mit den Fäusten – nicht mit den Füßen, nicht mit dem Kopf, nicht mit Ellenbogen oder Knien. Nur die Faust. Und doch ist es viel mehr als Schlagen. Es ist ein Tanz, ein Spiel, ein Wettkampf, eine Prüfung – für den Körper, aber auch für den Geist.

Die Geburt der Faust – vor langer, langer Zeit

Die Menschen haben schon immer gekämpft. Vielleicht, seit es Menschen gibt. Aber als **Sport** wurde der Faustkampf zum ersten Mal bei den Olympischen Spielen der Griechen ausgetragen – im Jahr 688 vor Christus. Das ist fast 2700 Jahre her!

Damals gab es noch keine Handschuhe, keine Ringseile, keine Punktrichter. Die Kämpfer banden sich lederne Riemen um die Hände, manchmal mit Metallstücken darin. Sie



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

schlugen so lange, bis einer aufgab oder nicht mehr aufstehen konnte. Es gab keine Gewichtsklassen, keine Pausen, keine Regeln außer: Nicht beißen, nicht in die Augen stechen.

Solche Kämpfe waren hart. Manche Boxer trugen schwere Narben davon. Und doch waren sie berühmt wie heute Popstars. Ein Mann namens **Theogenes** soll mehr als tausend Kämpfe gewonnen haben – und 22 Jahre lang unbesiegt gewesen sein! Ein anderer, **Diagoras**, wurde so gefeiert, dass der Dichter Pindar ein ganzes Gedicht für ihn schrieb.

Die Griechen nannten den Faustkampf **Pygmachia**. Das kommt von *pygme* – das ist das griechische Wort für „Faust“. Die Römer nannten ihn **Pugilatus**. Und die Kämpfer selbst hießen **Pugilisten**.

Vom rohen Kampf zum edlen Sport

Viele Jahrhunderte später, im England des 17. und 18. Jahrhunderts, begann sich das Boxen zu verändern. Die Kämpfe fanden auf freiem Feld statt, oft vor Tausenden von Zuschauern. Es gab noch keine Handschuhe. Man kämpfte mit bloßen Fäusten – das nannte man **Bare-knuckle-Boxen**.

Aber nach und nach kamen **Regeln** hin. 1743 schrieb ein Mann namens Jack Broughton die ersten Regeln auf: Zum Beispiel durfte man einen Gegner nicht mehr schlagen, wenn er am Boden lag. 1838 wurden die **London Prize Ring Rules** veröffentlicht. Und 1867 kamen die **Queensberry-Regeln**, die bis heute die Grundlage des Boxens sind:

- Die Kämpfer tragen gepolsterte Handschuhe.
- Ein Kampf wird in Runden eingeteilt.
- Wer zu Boden geht, muss innerhalb von zehn Sekunden aufstehen, sonst hat er verloren.
- Bestimmte Schläge (wie Tiefschläge) sind verboten.

Mit diesen Regeln wurde das Boxen sicherer. Und es wurde zu einem **Sport**, den man überall auf der Welt ausüben konnte.

Zwei Welten des Boxens

Heute gibt es zwei Arten von Boxen: das **olympische Boxen** (früher Amateurboxen genannt) und das **Profi-Boxen**.

Das **olympische Boxen** wird bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften ausgetragen. Hier tragen die Boxer Kopfschutz (bei Männern bis vor einigen Jahren, bei Frauen noch heute). Die Kämpfe gehen über drei Runden. Gewonnen hat, wer am Ende mehr Treffer gelandet hat – oder wer seinen Gegner K. o. schlägt.

Das **Profi-Boxen** ist das Boxen, das man oft im Fernsehen sieht. Hier gibt es keinen Kopfschutz. Die Kämpfe gehen über mehr Runden – oft zehn oder zwölf. Gewonnen hat, wer seinen Gegner K. o. schlägt oder wer am Ende mehr Punkte bei den Punktrichtern hat.

Beide Formen sind hart. Beide verlangen Disziplin, Mut, Ausdauer. Aber sie sind auch unterschiedlich: Im olympischen Boxen zählt jeder einzelne Treffer. Im Profi-Boxen zählt mehr die Wirkung. Der eine Stil ist schneller, der andere kraftvoller.



Was passiert im Ring?

Stell dir vor, du stehst im Ring. Vor dir ist dein Gegner. Er ist in deiner Gewichtsklasse – ihr wiegt ungefähr gleich viel. Ihr habt beide gepolsterte Handschuhe an, Mundschutz, einen Tiefschutz. Der Ringrichter ruft: „Box!“

Jetzt beginnt der Tanz.

Du bewegst dich, du suchst eine Lücke, du schlägst eine **Gerade** mit der Führhand – das nennt man **Jab**. Er blockt. Du setzt eine **Kombination**: Jab, dann eine rechte **Gerade** (Cross). Er weicht aus. Ihr klammert euch kurz – der Ringrichter trennt euch. Du gehst wieder in die Distanz.

Dann plötzlich – ein **Haken** von links, ein **Aufwärtshaken** von unten (Uppercut). Du triffst! Er taumelt. Der Ringrichter zählt: Eins, zwei, drei ... Er steht wieder auf. Der Kampf geht weiter.

Am Ende – nach drei Runden oder nach zwölf – ist einer der Sieger. Oder keiner. Manchmal endet ein Kampf unentschieden.

Und dann? Dann geben sie sich die Hand. Dann umarmen sie sich manchmal. Dann respektieren sie sich.

Das ist Boxen.

Boxen ist mehr als Schlagen

Wenn du nur auf die Schläge schaust, siehst du nicht das Ganze.

Boxer lernen **Disziplin**. Sie stehen morgens um fünf auf, um zu laufen. Sie trainieren jeden Tag, oft stundenlang. Sie achten auf ihr Gewicht, auf ihre Ernährung, auf ihren Schlaf. Sie verzichten auf vieles, um einen Kampf zu gewinnen.

Boxer lernen **Respekt**. Vor dem Kampf verneigen sie sich. Während des Kampfes achten sie auf die Regeln. Nach dem Kampf geben sie sich die Hand. Ein guter Boxer schlägt nicht aus Hass. Er schlägt, weil es der Sport verlangt – und weil er gelernt hat, seine Kräfte zu kontrollieren.

Boxer lernen **Mut**. Sie steigen in den Ring, obwohl sie wissen, dass es wehtun kann. Sie stehen wieder auf, wenn sie am Boden waren. Sie kämpfen weiter, auch wenn sie müde sind.

Boxer lernen **Demut**. Kein Boxer bleibt ewig Sieger. Jeder verliert irgendwann. Und dann muss man aufstehen, weitermachen, neu anfangen.

Die offene Hand im Boxen

Das klingt vielleicht seltsam: Boxen ist doch die Kunst der geschlossenen Faust. Aber schau genau hin:

Am Anfang und am Ende – da ist die **offene Hand**. Die Boxer berühren sich mit den Handschuhen. Sie verneigen sich. Sie zeigen Respekt.

Während des Kampfes – da ist die **offene Hand** in den Regeln. Du darfst nicht treten, nicht beißen, nicht mit dem Kopf stoßen. Du darfst nicht schlagen, wenn der Gegner am Boden liegt. Du darfst nicht nach dem Gong schlagen. Die Regeln sind die offene Hand,



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

die den Kampf fair hält.

Nach dem Kampf – da ist die **offene Hand** wieder da. Die Umarmung. Der Handschlag. Die Worte: „Guter Kampf.“

Und für den Boxer selbst: Boxen kann eine **Schule der offenen Hand** sein. Denn wer gelernt hat, seine Fäuste zu kontrollieren, muss sie nicht mehr im Alltag einsetzen. Wer im Ring gelernt hat, wütend zu sein und doch fair zu bleiben, kann auch auf der Straße die Faust offen halten.

Bruce Lee, der große Meister der offenen Hand, sagte einmal: „Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Tritte geübt hat, sondern den Mann, der einen Tritt 10.000 Mal geübt hat.“ Boxen ist so eine Schule der Wiederholung. Du übst den Jab tausendmal, bis er sitzt. Du übst die Ausweichbewegung, bis sie automatisch kommt. Und am Ende beherrscht du nicht nur deine Fäuste – du beherrscht dich selbst.

Boxen und Tai-Chi – zwei Wege, ein Ziel

Auf den ersten Blick sind Boxen und Tai-Chi-Chuan ganz verschiedene Welten. Das eine ist hart, laut, schnell. Das andere ist weich, leise, langsam. Aber schau genauer hin:

Im Boxen gibt es den **Konter** – du weichst dem Schlag aus und schlägst im gleichen Moment zurück. Im Tai-Chi heißt das: Die Kraft des Gegners annehmen und umleiten.

Im Boxen gibt es das **Ausweichen** – du bewegst den Kopf, drehst die Schultern, lässt den Schlag vorbeiziehen. Im Tai-Chi heißt das: Fließen wie Wasser, nicht am Felsen zerschellen.

Im Boxen gibt es den **Kreuzhaken** – du drehst die Hüfte, die Kraft kommt aus dem Boden, durch die Beine, den Rumpf, den Arm. Im Tai-Chi heißt das: Die Kraft aus der Mitte schicken, den ganzen Körper als Einheit bewegen.

Und am Ende – in beiden Wegen – geht es nicht darum, andere zu besiegen. Es geht darum, sich selbst zu besiegen: die eigene Angst, die eigene Ungeduld, die eigene Wut.

Berühmte Boxer und der Weg

Es gibt Boxer, die mehr waren als Kämpfer. Sie waren Vorbilder.

Muhammad Ali – er nannte sich „the greatest“ (der Größte). Er weigerte sich, in den Vietnamkrieg zu ziehen, und nahm dafür Gefängnis und den Verlust seines Titels in Kauf. Er sagte: „Ich habe keinen Streit mit den Vietcong.“ Er war nicht nur ein großer Boxer, sondern ein Mann, der für seine Überzeugungen eintrat – mit offener Hand.

Max Schmeling – der deutsche Boxer, der in den 1930er Jahren gegen Joe Louis kämpfte. Er war kein Nazi, obwohl die Nazis ihn für ihre Propaganda nutzen wollten. Nach dem Krieg half er seinem ehemaligen Gegner Louis finanziell, als dieser in Not war. Das ist die offene Hand nach dem Kampf.

Henry Maske – der deutsche Boxer der 1990er Jahre. Er galt als Gentleman im Ring. Nach seinem letzten Kampf, den er knapp verlor, trat er weinend ab. Zehntausende sangen ihm „Time to Say Goodbye“ – ein Lied, das ihm gewidmet war. Ein Boxer, der weinen darf – auch das ist eine offene Hand.



Was Kinder vom Boxen lernen können

Vielleicht wirst du nie im Ring stehen. Aber Boxen kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Respekt:** Behandle andere so, wie du behandelt werden willst. Auch wenn ihr gegeneinander spielt. Auch wenn ihr unterschiedlicher Meinung seid.
- **Disziplin:** Wenn du etwas wirklich willst, musst du üben. Jeden Tag. Auch wenn es anstrengend ist.
- **Mut:** Steh auf, wenn du hinfällst. Im Spiel, im Sport, im Leben.
- **Fairness:** Gewinnen ist schön. Aber nicht um jeden Preis. Wer betrügt, hat verloren – auch wenn er den Pokal bekommt.
- **Demut:** Es gibt immer jemanden, der stärker ist. Das ist okay. Du lernst von jedem, auch von denen, die dich besiegen.

Eine kleine Übung für dich

Du brauchst keinen Ring, um Boxer zu sein. Du brauchst nur deine Hände und einen Freund, der mitmacht.

Stell dich vor einen Freund oder vor einen Spiegel. Mach eine Faust – nicht fest, sondern leicht. Stell dir vor, du hättest einen Ball in der Hand. Schlag ganz langsam eine **Gerade** aus – die Hand dreht sich dabei, so dass am Ende die Handfläche nach unten zeigt. Zieh den Arm wieder zurück. Langsam. Spüre, wie die Bewegung aus der Schulter kommt.

Wechsle die Hand. Wieder und wieder.

Das ist keine Schlagübung. Es ist eine **Achtsamkeitsübung**. Du lernst, deine Hand zu führen. Du lernst, deine Kraft zu spüren. Du lernst, die Faust zu öffnen und wieder zu schließen.

Am Ende öffnest du die Faust. Du streckst die offene Hand aus – deinem Freund entgegen. Er tut dasselbe. Ihr berührt euch mit den Handflächen.

Das ist der Gruß der Boxer. Das ist der Weg der offenen Hand.

Bevor du heute schlafen gehst, leg deine Hände vor dir auf den Tisch. Ball eine Hand zur Faust, die andere bleibt offen. Schau sie an. Dann öffne die Faust. Leg beide Hände flach hin – Handfläche auf Handfläche. Spür die Stille.

Morgen sehen wir uns einen anderen Weg an. Vielleicht den Weg der leeren Hand. Vielleicht den Weg der Harmonie. Vielleicht den Weg, der in Japan beginnt.

*Schlaf mit offenen Händen.
Und denk daran: Nach dem Ausatmen kommt das Einatmen. Immer wieder.*

Glossar für neugierige Kinder (Teil 32 – Der Griff, der verbindet)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil die Faust betrachtet haben? Die Faust, die schlägt – und die doch am Ende die Hand öffnet. Heute gehen wir einen anderen Weg. Hier gibt es keine Schläge. Hier gibt es nur den Körper, die Kraft, den Boden. Hier wird nicht getroffen – hier wird gegriffen. Willkommen im Ringen.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Zwei Körper, ein Kreis

Stell dir vor: Du stehst auf einer weichen Matte. Vor dir steht ein anderer. Ihr seid gleich schwer, gleich groß. Ihr tragt keine Handschuhe, keine Schützer. Nur einen dünnen Trikot, der eng anliegt. Der Kampfrichter pfeift – und plötzlich spürst du die Hände des anderen an deinem Körper.

Er greift deinen Arm, deinen Rumpf, deine Schulter. Du greifst zurück. Ihr sucht Halt, sucht Hebel, sucht den Moment, in dem der andere das Gleichgewicht verliert. Es geht nicht darum, wehzutun. Es geht darum, **zu Boden zu bringen**. Ihn auf die Matte zu legen, mit beiden Schultern – und dann ist der Kampf vorbei.

Das ist **Ringen**.

Ringen ist eine der ältesten Sportarten der Welt. Sie ist so alt, dass wir nicht genau wissen, wann sie begann. Auf alten ägyptischen Bildern aus der Zeit vor 4000 Jahren sieht man Menschen, die sich umfassen, die werfen, die ringen. In Griechenland war Ringen schon im Jahr 708 vor Christus olympische Disziplin. Damals kämpften die Männer nackt, ohne Gewichtsklassen, ohne Zeitbegrenzung. Wer seinen Gegner dreimal zu Boden geworfen hatte, war Sieger.

Heute ist Ringen eine olympische Sportart – und doch hat sich der Kern nicht verändert: **Zwei Menschen messen ihre Kraft, ihre Technik, ihren Willen – ohne Waffe, ohne Schlag, nur mit dem eigenen Körper.**

Zwei Wege des Ringens

Im modernen Ringen gibt es zwei große Stilrichtungen. Sie sind wie zwei Geschwister, die denselben Namen tragen, aber unterschiedliche Wege gehen.

Der griechisch-römische Stil ist der ältere. Hier darfst du nur den Oberkörper angreifen. Vom Kopf bis zur Gürtellinie – das ist dein Revier. Die Beine? Tabu. Du darfst sie nicht umfassen, nicht werfen, nicht blocken. Das klingt nach einer großen Einschränkung – aber es macht den Stil besonders. Die Ringer müssen ihre Kraft aus dem Oberkörper holen, aus Armen, Schultern, Rücken. Sie müssen sich hochheben, schleudern, drehen – nur mit der Kraft des Rumpfes.

Der Freistil ist jünger, aber auch wilder. Hier ist der ganze Körper erlaubt. Vom Kopf bis zu den Zehen – alles darf gegriffen, gezogen, geworfen werden. Du kannst ein Bein fassen und deinen Gegner damit ausheben. Du kannst ihn um die Hüfte packen und im Schwung zu Boden reißen. Der Freistil ist schneller, beweglicher, manchmal unberechenbarer.

Beide Stile haben eine Regel gemeinsam: **Wer beide Schultern des Gegners auf die Matte bringt, hat sofort gewonnen.** Das nennt man einen **Schultersieg**. Alles andere – Punkte für Würfe, für Hebungen, für Bodenarbeit – zählt nur, wenn keiner vorher mit Schultern auf der Matte liegt.

Werkzeuge des Ringers – Griffe und Würfe

Ein Ringer hat keine Schläge, keine Tritte, keine Waffen. Seine einzigen Werkzeuge sind seine **Griffe**. Und es gibt Hunderte davon. Über die Jahrhunderte haben Ringer unzählige Arten entwickelt, den anderen zu fassen, zu heben, zu werfen.

Hier sind ein paar:



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- **Der Spaltgriff** – du greifst deinen Gegner zwischen den Beinen, hebst ihn ruckartig hoch und bringst ihn aus dem Gleichgewicht. Es ist ein unangenehmer Griff, aber er wirkt.
- **Der Paketgriff** – mit einem Arm umfasst du den Nacken des Gegners, mit dem anderen fasst du sein Bein in der Kniekehle. Dann reißt du das Bein hoch, während du den Nacken nach unten drückst. Der Gegner fällt wie ein Paket – daher der Name.
- **Der Armzug** – du packst den Arm deines Gegners und ziehst ihn mit einem Ruck nach unten, während du selbst in die Knie gehst. Er muss sich ducken, verliert die Balance, und du drehst ihn auf die Matte.
- **Der Suplex** – ein spektakulärer Wurf. Du greifst deinen Gegner von hinten um den Brustkorb, lehnst dich zurück, gehst in eine Brücke und wirfst ihn mit deinem ganzen Körpergewicht nach hinten über dich.

Jeder dieser Griffe erfordert Übung, viel Übung. Du musst sie hundertmal wiederholen, bis sie im Schlaf sitzen. Und du musst lernen, sie im richtigen Augenblick anzuwenden – wenn der Gegner einen Moment unaufmerksam ist, wenn seine Füße falsch stehen, wenn seine Kraft nachlässt.

Ringen ist mehr als Kraft

Wenn du Ringen nur mit Muskeln verbindest, siehst du nur die Hälfte. Ringen ist ein **Spiel der Balance**. Du musst spüren, wo der Gegner steht, wo seine Mitte ist, wo er schwach ist. Du musst ihn wie einen Fluss lesen: Er kommt, du weichst aus; er drückt, du lässt nach; er zieht, du gehst mit.

Im Ringen gibt es einen berühmten Satz: „**Nicht der Stärkere gewinnt, sondern der, der den anderen aus dem Gleichgewicht bringt.**“ Du brauchst nicht der Größte zu sein, nicht der Breiteste. Du brauchst das Gefühl für den Moment. Du brauchst Geduld. Du brauchst die Ruhe, den richtigen Griff im richtigen Augenblick zu setzen.

Und du brauchst **Respekt**. Vor dem Kampf verneigen sich die Ringer. Während des Kampfes helfen sie sich auf, wenn einer gefallen ist. Nach dem Kampf geben sie sich die Hand – egal, wer gewonnen hat. Ein Ringer, der unfair kämpft, der nach dem Schultersieg noch nachtritt, der seinen Gegner demütigt – der hat den Weg verlassen. Ringen lehrt, dass **Würde mehr zählt als Sieg**.

Ringen und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Was hat Ringen mit der offenen Hand zu tun? Hier gibt es doch keine offene Hand. Hier wird gegriffen, gezogen, geworfen.

Aber schau genau hin:

Der Ringer **fasst** seinen Gegner. Er hält ihn nicht fest, um ihn zu verletzen. Er hält ihn, um ihn zu führen – in eine Bewegung, auf die Matte, in eine Lage, aus der er nicht mehr entkommen kann. Das ist eine Form der **Achtsamkeit**. Du spürst, was der andere tut, bevor er es selbst weißt. Du spürst seine Spannung, seine Schwäche, seine Absicht.

Und am Ende – da ist die offene Hand. Sie öffnet sich. Die Ringer lösen sich. Sie stehen auf, verneigen sich, reichen sich die Hand. Die Faust, die geschlossen war, wird wieder zur offenen Hand.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Das Ringen lehrt dich, dass **Kampf nicht Feindschaft sein muss**. Du kannst deine ganze Kraft einsetzen, deinen ganzen Willen – und doch den anderen danach in den Arm nehmen. Du kannst ringen und trotzdem Brüder bleiben.

Ringen im Wandel der Zeit

Es gab eine Zeit, da war Ringen aus der olympischen Familie fast verschwunden. Im Jahr 2013 strich das Internationale Olympische Komitee das Ringen aus dem Programm – ohne Vorwarnung, ohne Erklärung. Die Welt der Ringer war entsetzt. In Russland, in den USA, in Deutschland, in Japan – überall protestierten die Athleten. Sie schrieben Briefe, sie sammelten Unterschriften, sie kämpften für ihre Sportart.

Und sie gewannen. Nur drei Monate später wurde Ringen wieder aufgenommen. Es war ein Sieg des Willens – ganz im Sinne des Ringens.

Heute ringen Männer und Frauen in beiden Stilarten, in vielen Gewichtsklassen, auf allen Kontinenten. Und obwohl es ein Sport ist, der von Kraft und Technik lebt, ist er doch auch ein Sport der **Demut**. Denn jeder Ringer weiß: Heute gewinne ich, morgen verliere ich. Wichtig ist, immer wieder aufzustehen.

Was Kinder vom Ringen lernen können

Vielleicht wirst du nie auf einer Matte stehen, nie einen Armzug üben. Aber Ringen kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Balance:** Im Leben wie im Ring – wenn du deine Mitte verlierst, bist du verloren. Achte darauf, wo du stehst, worauf du baust, woran du hältst.
- **Geduld:** Nicht jeder Kampf wird in der ersten Runde entschieden. Manchmal musst du warten, spüren, den richtigen Augenblick abpassen.
- **Respekt:** Du musst nicht mögen, was der andere tut. Aber du musst ihn achten – als Menschen, als Gegner, als Teil deines Weges.
- **Loslassen:** Am Ende des Kampfes öffnest du die Hand. Du lässt den Gegner los. Du lässt den Sieg los. Du gehst weiter.

Eine kleine Übung für dich

Du brauchst keine Matte, um Ringen zu verstehen. Du brauchst nur einen Freund und ein weiches Stück Wiese.

Stell dich vor einen Freund. Fasst euch an den Händen – nicht fest, nicht locker. Spürt, wie die Hände sich berühren. Versucht jetzt ganz langsam, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nicht ziehen, nicht reißen. Einfach spüren. Wann wackelt er? Wann steht er fest?

Wechselt die Rolle. Und dann – löst die Hände. Öffnet sie. Reicht sie euch noch einmal.

Das ist Ringen. Nicht der Kampf, sondern die Verbindung. Nicht der Sieg, sondern der Weg.

Bevor du heute schlafen gehst, leg deine Hände auf deinen Bauch. Spür deinen Atem. Stell dir vor, du stehst auf einer Matte – fest, ruhig, in deiner Mitte. Jetzt komm ich, fasse deine Hand, und wir ringen ganz langsam, im Kreis, wie die Menschen es seit Jahrtausenden tun. Und dann lösen wir uns, öffnen die Hände, lächeln uns an.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

*Gute Nacht dann also, wenn es für dich gerade Zeit zum Schlafen ist, kleiner Ringer. Und JA. Auch du kleine große Ringerin. Morgen sehen wir uns einen anderen Weg an. Kung-Fu und auch Jeet Kune Do. Dann vielleicht den Weg des Judo – der sanften Kraft. Später den Weg des Aikidō – der Harmonie. Damit du verstehst wie 'Digitales Aikidō' dir auch im Internet und dem Umgang mit den Medien helfen kann.

Aber heute: Schlafe mit offenen Händen, fest verwurzelt wie ein Baum.*

Glossar für neugierige Kinder (Teil 33 – Die harte Arbeit und der fließende Weg)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über das Ringen gesprochen haben? Über den Griff, der verbindet, über die Matte, die alles auffängt. Heute reisen wir nach China – in ein Land, in dem die Kampfkünste so alt sind wie die großen Mauern und so vielgestaltig wie der Fluss Yangtse. Hier heißen die Wege anders. Aber wenn du genau hinschaust, erkennst du vielleicht etwas, das du schon kennst: die offene Hand, die Geduld, die Arbeit an dir selbst.

Zwei Namen, ein Ursprung

Stell dir vor, du stehst vor einem alten Tempel, hoch oben in den Bergen. Der Wind trägt den Duft von Tee und Zedernholz. Drinnen hörst du leise Rufe, das Schlagen von Füßen auf Stein, das Rascheln von Seide. Du trittst ein – und siehst Menschen in weiten Gewändern, die sich bewegen wie Wasser. Ihre Arme fließen, ihre Füße gleiten, ihre Hände öffnen und schließen sich.

Was sie tun, nennt man in China **Wushu**. Aber die Menschen im Westen nennen es meist **Kung Fu**.

Zwei Namen – und doch ist es nicht dasselbe. Sie sind wie zwei Freunde, die zusammen aufgewachsen sind, aber verschiedene Wege gegangen sind.

Kung Fu ist eigentlich kein Name für eine Kampfkunst. Es ist ein Wort, das „**harte Arbeit**“ bedeutet. Wenn jemand in China sagt, ein Künstler habe „gutes Kung Fu“, meint er nicht, dass er gut kämpfen kann. Er meint: **Er hat viel geübt. Er hat Geduld gehabt. Er hat sich Zeit genommen, um sein Handwerk zu meistern.** Ein Kalligraph kann Kung Fu haben. Ein Teemeister kann Kung Fu haben. Ein Koch kann Kung Fu haben.

Und ein Kämpfer – auch.

Wushu hingegen ist der eigentliche Name für die chinesischen Kampfkünste. Das Wort setzt sich zusammen aus **Wu** – das bedeutet so viel wie „Krieg“ oder „Kampf“ – und **Shu** – das bedeutet „Kunst“. Wushu ist die **Kunst des Kampfes**. Sie ist alt, sehr alt. Sie wurde von Mönchen in Klöstern entwickelt, von Soldaten auf den Schlachtfeldern, von Bauern, die ihre Dörfer verteidigen mussten.

Heute wird Wushu oft in zwei Welten geteilt: die eine ist der **Sport**, die andere ist der **Weg**.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Der Weg der harten Arbeit – Kung Fu

Der Name Kung Fu (manchmal auch Gongfu geschrieben) ist eigentlich eine Einladung. Er sagt: **Wenn du diesen Weg gehst, musst du bereit sein, zu arbeiten. Nicht nur mit den Fäusten, sondern mit deinem ganzen Wesen.**

Stell dir vor, du willst einen Berg ersteigen. Du kannst nicht rennen. Du musst Schritt für Schritt gehen, manchmal langsam, manchmal mühsam. Aber jeder Schritt bringt dich höher. Und irgendwann, wenn du oben stehst, schaust du zurück und siehst den Weg – und du weißt: Das war Kung Fu.

In diesem Sinne ist Kung Fu nicht nur eine Kampfkunst. Es ist eine **Haltung**. Es ist die Bereitschaft, etwas immer wieder zu tun, bis es in dich einzieht. Es ist die Geduld, nicht sofort perfekt sein zu wollen. Es ist die Demut, zu wissen, dass der Weg nie endet.

Die großen Meister sagen: „Kung Fu ist, wenn du etwas tausendmal übst – und dann noch einmal tausendmal.“ Nicht aus Zwang, sondern aus Liebe. Weil du spürst, dass jede Wiederholung dich verändert. Dass deine Hände leichter werden, deine Bewegungen runder, dein Geist stiller.

Der Weg der tausend Stile – Wushu

Unter dem großen Dach des Wushu gibt es unzählige Stile. Jeder ist wie ein eigener Fluss – mal reißend, mal sanft, mal gerade, mal gewunden. Aber alle fließen ins gleiche Meer.

Da ist das **Shaolin-Kung Fu** – benannt nach dem berühmten Kloster in den Bergen. Es ist kraftvoll, gerade, direkt. Die Mönche des Shaolin-Tempels übten es, um ihren Körper zu stählen und ihren Geist zu schärfen. Sie sprangen hoch, schlugen hart, standen fest wie Bäume.

Da ist das **Wing Chun** – ein Stil, der sehr nahe kämpft, mit schnellen, kurzen Bewegungen. Er wurde von einer Frau entwickelt, heißt es, und ist so effizient, dass man mit wenig Kraft viel erreichen kann.

Da ist das **Taijiquan** – die stille Kraft, von der wir schon gesprochen haben. Langsam, fließend, wie Wasser. Es scheint kein Kampf zu sein – und doch ist es einer der tiefsten Wege.

Und da sind noch so viele andere: das **Bajiquan** mit seinen stoßartigen Bewegungen, das **Xingyiquan** mit seiner geradlinigen Kraft, das **Baguazhang**, bei dem man sich im Kreis dreht wie der Wind.

Jeder Stil hat seine eigene Form, seine eigene Geschichte, seine eigene Weisheit. Aber alle teilen etwas: Sie wollen den Menschen nicht nur stark machen, sondern **ganz**.

Die Fünf Elemente und die Waffen

Im Kung Fu spielen die **Fünf Elemente** eine große Rolle – du kennst sie vielleicht noch aus Teil 9. Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Sie sind nicht nur in der Natur, sondern auch in den Waffen des Kung Fu zu finden.

Da ist der **Stock** – er ist aus Holz, biegsam und doch fest. Er symbolisiert das Holz. Da ist der **Speer** – er ist gerade, brennend schnell. Er symbolisiert das Feuer. Da ist die **Faust** – sie ist fest wie die Erde. Da ist der **Säbel** – hart, schneidend, wie Metall. Da ist das





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Schwert – fließend, anpassungsfähig, wie Wasser.

Ein Meister des Kung Fu lernt nicht nur, mit diesen Waffen umzugehen. Er lernt, ihre **Kraft** zu verstehen. Er lernt, wann er fest sein muss wie Holz, wann er brennen muss wie Feuer, wann er still sein muss wie die Erde.

Und am Ende lernt er vielleicht, dass die beste Waffe die **offene Hand** ist. Denn die offene Hand kann alle Elemente in sich vereinen: sie kann geben (Holz), sie kann wärmen (Feuer), sie kann halten (Erde), sie kann schneiden (Metall) – und sie kann fließen (Wasser).

Vom Kung Fu zum Wushu – die Verwandlung

Im 20. Jahrhundert veränderte sich China. Und mit ihm veränderte sich auch die alte Kampfkunst. Die neue Regierung wollte das Wushu modernisieren, es für alle zugänglich machen, es zu einem **Sport** formen.

So entstand das **moderne Wushu**. Es gibt es in zwei Formen:

Taolu – das sind die Formen. Hier zeigst du eine festgelegte Abfolge von Bewegungen, und eine Jury gibt dir Punkte. Es geht um Ästhetik, um Genauigkeit, um Geschwindigkeit. Es sieht aus wie ein Tanz – aber ein Tanz mit Kraft.

Sanda – das ist der freie Kampf. Hier kämpfst du gegen einen Gegner, mit Handschuhen, mit Schutzausrüstung. Du darfst schlagen, treten, werfen. Es ähnelt dem Kickboxen, aber mit mehr Techniken.

Das moderne Wushu ist schnell, spektakulär, publikumswirksam. Es hat viele junge Menschen in die Kampfkünste gebracht. Aber es hat auch einen Preis gehabt: Manche alten Meister sagen, die **Seele** des Kung Fu sei verloren gegangen. Das, was wirklich zählt – die Geduld, die Hingabe, die Arbeit an sich selbst – sei im Wettkampf manchmal untergegangen.

Vielleicht ist das der Grund, warum heute viele Menschen wieder zu den **traditionellen Wegen** zurückkehren. Sie suchen nicht den Pokal. Sie suchen das, was Kung Fu wirklich bedeutet: **sich selbst zu vervollkommen, Schritt für Schritt, ohne Ende.**

Kung Fu und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Was hat das alles mit der offenen Hand zu tun? Ist Kung Fu nicht die Kunst der Faust?

Schau dir die alte Begrüßung der Kung-Fu-Meister an. Sie ballen nicht die Faust. Sie legen eine **offene Hand** in die andere – manchmal über der Faust. Das ist ein Zeichen: **Ich komme in Frieden. Meine Kraft ist nicht zum Angriff, sondern zum Schutz. Meine Hand ist offen, auch wenn sie kämpfen kann.**

In diesem Sinne ist Kung Fu die Kunst, die Faust zu kontrollieren – damit sie nicht die offene Hand vergisst.

Ein großer Meister sagte: „Kämpfen kann jeder. Aber kämpfen und danach die Hand reichen – das ist Kung Fu.“



Was Kinder vom Kung Fu lernen können

Vielleicht wirst du nie einen Stab schwingen oder eine Shaolin-Form lernen. Aber Kung Fu kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Geduld:** Große Dinge brauchen Zeit. Ein Baum wächst nicht in einer Woche. Ein Stück Holz wird nicht über Nacht zum Schwert. Du auch nicht.
- **Wiederholung:** Manchmal denkst du: „Das kann ich schon.“ Aber dann übst du noch einmal, und noch einmal. Und plötzlich kannst du es wirklich.
- **Demut:** Egal, wie gut du wirst, es gibt immer jemanden, der mehr geübt hat. Lerne von ihm. Bleib neugierig.
- **Die Einheit von Körper und Geist:** Deine Hand ist nicht nur ein Werkzeug. Sie ist ein Teil von dir. Was du mit ihr tust, tut etwas mit dir. Übe deshalb achtsam.

Eine kleine Übung für dich

Du brauchst keinen Tempel, um Kung Fu zu üben. Du brauchst nur deine Hand.

Mach eine Faust. Schau sie an. Spüre die Kraft darin. Dann öffne sie ganz langsam – Finger für Finger. Spüre, wie die Spannung sich löst. Spüre, wie die Hand sich weitet.

Mach das zehnmals. Jedes Mal ganz langsam. Spüre den Übergang. Von der Faust zur offenen Hand.

Das ist Kung Fu. Nicht die Faust – der Übergang. Nicht die Kraft – die Kontrolle. Nicht der Kampf – der Weg.

Bevor du heute schlafen gehst, leg deine offene Hand auf deine Brust. Spür dein Herz. Stell dir vor, wie es schlägt – seit du geboren wurdest, ohne Pause. Das ist dein Kung Fu. Deine Arbeit am Leben. Deine Hingabe.

Morgen sehen wir uns einen anderen Weg an. Vielleicht den Weg des Meisters Bruce Lee. Vielleicht den Weg der fließenden Faust. Aber heute: Schlafe mit offenen Händen, wie ein Mönch im alten Tempel.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 34 – Der Mann, der wie Wasser war)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Kung Fu gesprochen haben? Über die tausend Stile, die harte Arbeit, den Weg, der nie endet. Heute begegnen wir einem Mann, der alle diese Wege gegangen ist – und doch einen ganz eigenen gegangen ist. Er war kein Mönch in einem Tempel. Er war ein Kind der Straße, ein Rebell, ein Denker, ein Kämpfer. Und er hat etwas hinterlassen, das keine feste Form hat, keinen Namen, keine Grenzen. Er hat uns gezeigt, wie Wasser fließt.

Der kleine Drache aus Hongkong

Stell dir vor: Du wirst in San Francisco geboren, in einem chinesischen Viertel, im Jahr 1940. Deine Eltern geben dir den Namen **Lee Jun-fan**. Aber bald schon nennen sie dich „**Sai-fon**“ – das bedeutet „**kleiner Phönix**“. Es ist ein Mädchename, denn deine Eltern fürchten, die Götter könnten dir sonst nehmen, was sie lieben. Ein älterer Bruder starb früh, sie wollen kein Risiko eingehen.

Drei Monate nach deiner Geburt bringt dich deine Familie zurück nach Hongkong. Hier wächst du auf, in einer Stadt voller Menschen, voller Lärm, voller Gefahr. Nach dem Krieg,





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

als China sich verändert, strömen Flüchtlinge in die Stadt. Die Straßen werden rauer. Banden kämpfen um Revier. Du bist ein kleiner, dünner Junge, aber du hast Feuer in dir.

Du liebst es, zu kämpfen. Nicht aus Bosheit – aber du lässt dich nicht herumschubsen. Englische Mitschüler verspotten dich, weil du Chinese bist. Du verspottest sie zurück. Es kommt zu Prügeleien. Viele Prügeleien.

Deine Eltern machen sich Sorgen. Einmal droht die Polizei: „Wenn Ihr Sohn noch einmal in eine Schlägerei verwickelt wird, muss er ins Gefängnis.“ Da beschließen sie, dich nach Amerika zu schicken – zurück in das Land, in dem du geboren wurdest. Du bist 18 Jahre alt, hast kaum Geld, aber einen Willen aus Stahl.

Dein Name, den du später berühmt machst, bekommst du in Amerika: **Bruce**. Ein Arzt gibt ihn dir, und du nimmst ihn an wie ein Geschenk. Aber den Namen, den du dir selbst gibst, den trägst du schon seit deiner Kindheit. In Hongkong nennen sie dich „**Li Xiaolong**“ – „**Kleiner Drache Lee**“.

Und Drachen, die wissen, wie man kämpft.

Der Weg der abfangenden Faust

Als Bruce Lee klein ist, bringt ihm sein Vater die ersten Schritte des **Taijiquan** bei. Aber die langsamen, fließenden Bewegungen passen nicht zu seiner ungestümen Natur. Er will etwas anderes. Mit 13 Jahren findet er es.

Sein Lehrer heißt **Yip Man** – ein Meister des **Wing Chun**, eines Kampfstils, der schnell, direkt und effizient ist. Bruce trainiert wie besessen. Er übt die gleiche Bewegung tausendmal, zehntausendmal. Er will nicht nur lernen – er will **verstehen**.

Aber das reicht ihm nicht. Er sieht, dass jeder Kampfstil seine Grenzen hat. Wing Chun ist gut im Nahkampf, aber was ist mit der Distanz? Was, wenn der Gegner groß ist und weite Tritte einsetzt? Was, wenn er boxt wie ein Engländer? Bruce fängt an, andere Wege zu gehen. Er lernt von Boxern, von Taekwondo-Meistern, von Fechtern, von Judoka. Er nimmt, was ihm nützlich erscheint – und lässt den Rest weg.

Später nennt er seinen eigenen Weg **Jeet Kune Do**. Das bedeutet: „**Weg der abfangenden Faust**“. Es klingt wie ein Stil, aber es ist keiner. Es ist **kein Stil**. Es ist die Idee, dass du keinen festen Weg brauchst. Du brauchst nur das, was in diesem Augenblick wirkt.

Bruce Lee sagt:

„Benutze keinen Weg als Weg. Habe keine Grenze als Grenze.“

Das ist Jeet Kune Do. Keine Form. Keine Schublade. Nur du, der Augenblick, die Bewegung.

Wasser – die große Lehre

Es gibt einen Moment, der alles zeigt, was Bruce Lee wirklich wichtig war. Er sitzt in einem Fernsehinterview und sagt etwas, das die Welt nicht mehr vergessen hat:

„Leere deine Gedanken. Sei ohne feste Gestalt und Form, so wie Wasser. Wenn du Wasser in eine Tasse füllst, wird es zur Tasse. Füllst du es in eine Flasche, wird es zur Flasche. Füllst du es in einen



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Teekessel, wird es zum Teekessel. Wasser kann fließen, oder es kann zerschmettern. Sei Wasser, mein Freund."

Stell dir das vor: Wasser hat keine eigene Form. Es passt sich an. Es ist weich, wenn es weich sein muss. Es ist hart, wenn es hart sein muss. Es fließt um Hindernisse herum – oder es durchbricht sie, wenn es genug Kraft gesammelt hat.

Bruce Lee bringt diese Idee in den Kampf. Er sagt: Wenn du kämpfst, sei wie Wasser. Biege dich, wenn der Gegner drückt. Fließe um seinen Angriff herum. Und im richtigen Augenblick – schlage zu.

Aber das ist nicht nur eine Kampflehre. Es ist eine **Lebenslehre**. Sei nicht starr. Sei nicht festgefahren. Passe dich an, verändere dich, fließe.

Der Kämpfer, der auch dachte

Bruce Lee war nicht nur ein Athlet. Er studierte Philosophie an der Universität. Er las die alten chinesischen Weisen, Laozi und Zhuangzi. Er las westliche Denker. Er dachte darüber nach, warum Menschen kämpfen, warum sie festhalten, warum sie sich in Formen verlieren.

Er schrieb seine Gedanken in kleinen Notizbüchern auf, machte Skizzen, entwarf Theorien. Nach seinem Tod wurden diese Aufzeichnungen gesammelt. Sie heißen „**Tao des Jeet Kune Do**“ – das „**Dao**“ der abfangenden Faust. Ein Dao ist ein Weg. Und dieser Weg war für Bruce Lee kein Ziel, sondern ein **Fließen**.

Er sagte:

„Nimm die Dinge, wie sie sind. Schlage, wenn du schlagen musst. Tritt, wenn du treten musst.“

Das klingt einfach. Aber es ist schwer. Denn du musst aufhören, zu viel nachzudenken. Du musst deinem Körper vertrauen. Du musst im Augenblick sein – ganz da, ganz klar.

Der Schauspieler, der die Welt verzauberte

Bruce Lee wurde berühmt, weil er kämpfen konnte. Aber berühmt auf der ganzen Welt wurde er, weil er **zeigen** konnte, was er meinte.

In Hongkong dreht er Filme. Sie sind anders als alles, was es vorher gab. Die Kämpfe sind schnell, hart, echt. Bruce bewegt sich wie ein Vogel, schlägt zu wie ein Blitz. Er macht Dinge, die niemand vorher gesehen hat: den **One-Inch-Punch** – einen Schlag aus einem Zentimeter Entfernung, der den Gegner durch den Raum schleudert. Er kämpft mit nunchaku, mit Stöcken, mit bloßen Händen.

Sein Film „**Enter the Dragon**“ wird zu einem der berühmtesten Kampffilme aller Zeiten. Er dreht ihn in Hongkong, mit amerikanischem Geld, für die ganze Welt. Aber er erlebt die Premiere nicht mehr.

Am 20. Juli 1973 stirbt Bruce Lee. Er ist 32 Jahre alt. Er hat Kopfschmerzen, nimmt eine Tablette, bricht zusammen – und wacht nicht wieder auf. Die Ärzte sagen, es war eine allergische Reaktion, die sein Gehirn anschwellen ließ.

Die Welt trauert. Sie hat einen Drachen verloren, der erst am Anfang seiner Reise war.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Was bleibt – die offene Hand

Bruce Lee ist tot, aber sein Weg lebt. Es gibt kein „Bruce Lee Kung Fu“, das man einfach lernen kann. Es gibt keine Meister, die seinen Stil bewahren. Denn er wollte keinen Stil. Er wollte **Freiheit**.

Was bleibt, sind seine Worte. Seine Filme. Seine Idee, dass du keinen Weg brauchst – dass du deinen eigenen Weg finden musst.

Er sagte:

„Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Tritte geübt hat, sondern den Mann, der einen Tritt 10.000 Mal geübt hat.“

Das ist die harte Arbeit. Das ist das Kung Fu. Aber dann – wenn du geübt hast, wenn dein Körper weiß, was zu tun ist – dann musst du loslassen. Dann musst du vergessen, was du gelernt hast. Dann musst du fließen wie Wasser.

Bruce Lee hat uns gezeigt, dass die offene Hand stärker ist als die Faust. Dass Anpassung stärker ist als Starrheit. Dass der Weg nicht die Form ist, sondern das Fließen.

Und er hat uns einen Gruß hinterlassen, den viele Kampfkünstler noch heute zeigen: die **offene Hand**, die sich zur Faust schließt – und wieder öffnet.

Was Kinder von Bruce Lee lernen können

Vielleicht wirst du nie in einem Film kämpfen, nie einen One-Inch-Punch üben. Aber Bruce Lee kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Sei anpassungsfähig.** Wenn etwas nicht klappt, such einen anderen Weg. Zwing nichts.
- **Übe, was du liebst.** Übe es tausendmal. Aber vergiss nie, warum du es tust.
- **Lass los.** Egal, wie gut du bist, bleib neugierig. Bleib offen. Bleib wie Wasser.
- **Finde deinen eigenen Weg.** Du musst nicht sein wie alle anderen. Du musst du selbst sein.

Eine kleine Übung für dich

Stell dir vor, du bist Wasser. Steh auf, schließ die Augen. Hebe deine Arme ganz langsam – als ob sie fließen, nicht heben. Spüre, wie sie sich bewegen, ohne dass du sie zwingst. Atme ein – deine Arme steigen. Atme aus – sie sinken.

Das ist kein Kampf. Es ist Fließen.

Und wenn du magst, flüstere leise: **„Sei Wasser, mein Freund.“**

Bevor du heute schlafen gehst, denk an den kleinen Drachen aus Hongkong, der die Welt lehrte, wie Wasser zu sein. Denk an seine offene Hand, die sich schloss, wenn es sein musste – und wieder öffnete.

Fließe

wie

Wasser.

Träume wie ein Drache.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Glossar für neugierige Kinder (Teil 35 – Der Weg von Fuß und Faust)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Bruce Lee gesprochen haben? Über den Mann, der wie Wasser war und keinen festen Weg gehen wollte? Heute reisen wir nach Korea, in ein Land, in dem die Kampfkünste anders klingen, anders aussehen – und doch dasselbe Herz haben. Hier ist der Weg klar, die Farben sind bunt, und die Füße fliegen höher als bei vielen anderen. Willkommen im Taekwondo.

Ein Name, der erzählt

Stell dir vor, du hörst ein Wort, das du vielleicht noch nie gehört hast: **Taekwondo**. Es klingt wie ein fremder Zauber. Aber wenn du es in seine drei Teile zerlegst, erzählt es dir seine ganze Geschichte.

Tae – das ist das koreanische Wort für „Fuß“. Aber nicht nur für den Fuß, sondern für alles, was damit zu tun hat: treten, springen, zuschlagen – mit dem Fuß.

Kwon – das ist die „Faust“. Aber auch die Hand, der Arm, der Schlag.

Do – das ist der „Weg“. Nicht der Weg auf der Landkarte, sondern der Weg durchs Leben. Der Weg, der dich wachsen lässt. Der Weg, den du gehst, um besser zu werden – nicht nur im Kämpfen, sondern im Menschsein.

Zusammen heißt Taekwondo also: **Der Weg von Fuß und Faust**. Oder: **Der Weg, deine Hände und Füße zu einer Kunst zu machen**.

Ein Weg aus alten Zeiten

Korea, das Land, aus dem Taekwondo kommt, hat eine lange Geschichte. Schon vor vielen hundert Jahren gab es dort Kämpfer, die mit den Füßen traten und mit den Händen schlugen. Aber die Kunst, die heute Taekwondo heißt, ist eigentlich noch jung. Nach dem Zweiten Weltkrieg, als Korea wieder unabhängig wurde, kamen Koreaner aus Japan zurück, die dort Karate gelernt hatten. Sie eröffneten Schulen – man nannte sie **Kwan**, das bedeutet „Halle“ – und nannten ihre Kunst bald **Taekwondo**.

Es gab Streit, es gab verschiedene Namen, es gab verschiedene Wege. Aber am Ende setzte sich der Name Taekwondo durch, und er wurde zum Nationalsport Koreas. Heute ist Taekwondo auf der ganzen Welt bekannt – und seit dem Jahr 2000 sogar eine olympische Sportart.

Was macht Taekwondo besonders?

Wenn du Taekwondo siehst, fallen dir sofort die **Tritte** auf. Sie sind höher, schneller, spektakulärer als in vielen anderen Kampfkünsten. Die Taekwondoin – so nennt man einen Menschen, der Taekwondo übt – springen in die Luft, drehen sich, treten über die eigene Schulter. Sie treten mit dem Fußrücken, mit der Ferse, mit der Fußsohle. Sie treten zum Kopf, zum Körper, im Stehen, im Springen, im Drehen.

Warum so viel mit den Füßen? Weil die Beine länger sind als die Arme. Wer gut treten kann, kann den Gegner aus einer größeren Entfernung treffen. Und weil die Beine stärker sind als die Arme, haben Tritte mehr Kraft.

Aber Taekwondo ist nicht nur Treten. Es gibt auch Schläge mit der Faust, Blocktechniken, Stellungen, in denen du wie ein Fels stehst. Und es gibt den **Formenlauf** – festgelegte



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Bewegungsfolgen, die du vor dem unsichtbaren Gegner übst.

Die fünf Grundsätze – wie man ein guter Taekwondoin wird

Der Begründer des Taekwondo, ein General namens Choi Hong-hi, sagte: Taekwondo ist nicht nur für den Körper. Es ist auch für den Geist. Und er schrieb fünf Grundsätze auf, die jeder Taekwondoin befolgen soll:

1. Ye-Ui – Höflichkeit

Du verneigst dich, wenn du den Trainingsraum betrittst. Du verneigst dich vor deinem Lehrer, vor deinen Übungspartnern. Du bist freundlich, auch wenn du stark bist.

2. Yom-Chi – Integrität

Das bedeutet: Du bist ehrlich. Du betrügst nicht. Du hältst dein Wort. Du stehst zu dem, was du tust.

3. In-Nae – Geduld, Durchhaltevermögen

Manche Techniken lernst du nicht beim ersten Mal. Vielleicht auch nicht beim zehnten. Du bleibst dran. Du übst weiter. Du gibst nicht auf.

4. Guk-Gi – Selbstdisziplin

Du kontrollierst dich. Du schlägst nicht aus Wut. Du brüllst nicht aus Zorn. Du bist Herr über deine Hände und Füße – nicht sie über dich.

5. Beakjul-bool-gul – Unbezwingbarkeit

Das klingt groß, aber es ist einfach: Du hast Mut. Du stehst wieder auf, wenn du hinfällst. Du lässt dich nicht kleinkriegen – nicht im Kampf, nicht im Leben.

Und es gibt noch einen Eid, den viele Taekwondoin sprechen:

„Ich verpflichte mich, die Grundsätze des Taekwondo einzuhalten. Ich verpflichte mich, meinen Trainer und alle Höhergestellten zu achten. Ich verpflichte mich, Taekwondo nie zu missbrauchen. Ich verpflichte mich, mich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen. Ich verpflichte mich, bei der Schaffung einer friedlicheren Welt mitzuarbeiten.“

Das sind große Worte. Aber sie zeigen, was Taekwondo wirklich ist: nicht nur eine Art zu kämpfen, sondern eine Art zu leben.

Die Kraft des Taekwondo – wie ein Schlag wirkt

General Choi dachte viel darüber nach, wie man einen Schlag oder Tritt stark machen kann. Er sammelte sechs Prinzipien, die „**Theorie der Kraft**“ nannte er sie. Und sie sind eigentlich ganz einfach zu verstehen:

1. Konzentration – Stell dir vor, du drückst mit deinem Finger auf einen Luftballon. Wenn du die ganze Hand nimmst, passiert nichts. Wenn du nur einen Finger nimmst, platzt der Ballon. Die Kraft auf einer kleinen Fläche ist stärker. Im Taekwondo konzentrierst du deine ganze Kraft auf einen kleinen Punkt – die Fußspitze, die Handkante, die Ferse.

2. Reaktionskraft – Wenn du einen Ball gegen eine Wand wirfst, kommt er zurück. Im Taekwondo nutzt du die Kraft deines Gegners. Wenn er auf dich zustürmt, ziehst du deinen Arm zurück – und schlägst dann mit deiner eigenen Kraft plus seiner zu. So wird der Schlag doppelt stark.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

3. Gleichgewicht – Ein Baum, der schief steht, fällt beim ersten Windstoß um. Du musst fest stehen wie ein Baum. Deine Füße müssen sicher sein, deine Mitte ruhig. Nur dann kann dein Schlag wirken.

4. Atmungskontrolle – Im Moment des Schlages atmest du aus. Du presst die Luft heraus, spannst deinen Bauch an. Das schützt dich – und gibt deinem Schlag mehr Kraft.

5. Schnelligkeit – Je schneller du schlägst, desto mehr Kraft hat dein Schlag. Ein langsamer Schlag ist wie ein sanfter Stoß. Ein schneller Schlag ist wie ein Blitz.

6. Masse – Deine Hand allein hat nicht viel Kraft. Aber wenn du deine Hüfte drehst, deinen ganzen Körper in den Schlag legst, wird er stark. Je mehr von dir du bewegst, desto mehr Kraft kommt an.

Das klingt ein bisschen wie Physik im Sport. Aber es ist ganz einfach: Wenn du diese sechs Dinge beachtest, wird dein Tritt oder Schlag wirklich stark.

Die Farben des Weges

Im Taekwondo trägst du einen **Dobok** – das ist der Trainingsanzug. Er ist weiß, wie in vielen Kampfkünsten. Weiß steht für Reinheit, für den Anfang, für ein leeres Blatt, auf das du alles schreiben kannst.

Um die Hüfte trägst du einen **Gürtel**. Er ist nicht nur dazu da, den Anzug zu halten. Er zeigt, wie weit du auf deinem Weg gekommen bist.

Die Farben der Gürtel erzählen eine Geschichte:

- **Weiß** – der Anfang. Du bist wie ein Samen, der noch in der Erde schlummert.
- **Gelb** – die Erde, in der der Samen keimt. Die ersten Früchte zeigen sich.
- **Grün** – der Keimling wächst, wird kräftig. Die ersten Blätter sprießen.
- **Blau** – der Himmel, nach dem die Pflanze strebt. Du wirst größer, weiter, stärker.
- **Rot** – die Sonne, die reift. Deine Kraft ist da, aber du musst lernen, sie zu lenken.
- **Schwarz** – die Vollendung. Schwarz vereint alle Farben in sich. Es ist die Farbe der Meister. Aber der schwarze Gürtel ist nicht das Ende. Er ist der Anfang eines neuen Weges.

Jede Farbe hat ihre Bedeutung. Jede Prüfung, die du ablegst, bringt dich einen Schritt weiter. Aber der Gürtel ist nur ein Stück Stoff. Das Wichtigste trägst du in dir.

Die Formen – der unsichtbare Kampf

Im Taekwondo gibt es **Formen**. Das sind festgelegte Bewegungsabläufe, die du allein übst. Du kämpfst gegen einen unsichtbaren Gegner – mal vor dir, mal hinter dir, mal seitlich. Du trittst, schlägst, blockst, drehst dich. Jede Form hat eine bestimmte Reihenfolge, bestimmte Techniken, bestimmte Richtungen.

Die Formen haben Namen. Manche sind nach koreanischen Helden benannt, andere nach Bergen, anderen nach Weisheiten. Sie sind wie kleine Geschichten, die du mit deinem Körper erzählst.

Je höher dein Gürtel, desto schwerer werden die Formen. Aber das Ziel ist immer dasselbe: deine Bewegungen werden fließend, deine Techniken sauber, dein Geist still.



Wettkampf und Selbstverteidigung

Taekwondo wird heute auf zwei Arten geübt.

Die eine ist der **Wettkampf**. Du stehst im Ring, trägst Schutzausrüstung – Kopfschutz, Brustpanzer, Schienbeinschoner. Du kämpfst gegen einen Gegner, der in deiner Gewichtsklasse ist. Punkte gibt es für saubere Treffer am Körper (zwei Punkte) oder am Kopf (drei Punkte). Wer am Ende mehr Punkte hat, gewinnt – oder wer seinen Gegner K. o. schlägt.

Der Wettkampf ist schnell, laut, spannend. Er ist wie ein Spiel mit Regeln, bei dem du zeigen kannst, was du gelernt hast.

Die andere Art ist das **traditionelle Taekwondo**. Hier steht nicht der Sieg im Vordergrund, sondern der Weg. Du übst die Formen, die Selbstverteidigung, den Bruchtest. Du lernst, wie du dich in gefährlichen Situationen verteidigen kannst – ohne unnötige Gewalt. Du lernst, dass es manchmal besser ist, auszuweichen, als zuzuschlagen.

Beide Wege haben ihren Wert. Beide können dich stark machen – im Körper und im Geist.

Respekt und Zeremonie

Wenn du in eine Taekwondo-Schule kommst, wirst du etwas erleben, das es in anderen Sportarten nicht gibt: Zeremonien. Du verneigst dich, wenn du den Raum betrittst. Du verneigst dich vor deinem Lehrer. Du verneigst dich vor deinen Übungspartnern.

Manche finden das komisch. Aber es hat einen Sinn: Die Verneigung ist ein Zeichen des Respekts. Du zeigst: Ich bin bereit. Ich achte dich. Ich bin ganz bei der Sache.

Es gibt auch besondere Regeln: Du sprichst nicht, wenn der Lehrer spricht. Du stehst still, wenn er etwas erklärt. Du rückst deinen Gürtel nicht in seiner Anwesenheit. Du gehst nicht einfach weg, ohne dich abzumelden.

Das ist nicht dazu da, um dir Angst zu machen. Es ist dazu da, um dich zu lehren, was **Aufmerksamkeit** ist. Wenn du die Regeln achtest, kannst du besser lernen. Und du lernst, dass wahre Stärke mit Demut beginnt.

Taekwondo und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Was hat das alles mit der offenen Hand zu tun? Im Taekwondo ballst du doch die Faust, trittst mit dem Fuß, schlägst zu.

Aber schau genauer hin: Am Anfang und am Ende des Trainings verneigst du dich – mit **offener Hand**. Vor dem Kampf reichst du deinem Gegner nicht die Faust, sondern du **öffnest** sie. Nach dem Kampf – auch wenn du gewonnen oder verloren hast – berührt ihr euch mit den Handflächen.

Das ist die offene Hand. Sie zeigt: Ich kämpfe nicht gegen dich. Ich kämpfe mit dir. Ich respektiere dich. Ich bin dein Partner – nicht dein Feind.

Und die fünf Grundsätze des Taekwondo – Höflichkeit, Ehrlichkeit, Geduld, Selbstdisziplin, Mut – das sind alles Eigenschaften, die deine Hand **offen** halten. Denn wer seine Hand zur Faust ballt, kann nicht höflich sein. Wer die Faust ballt, kann nicht geduldig sein. Wer die Faust ballt, hat keine Selbstdisziplin.

Im Taekwondo lernst du, deine Kraft zu haben – und sie doch nicht zu missbrauchen. Du



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

lernst, die Faust zu sein – und die offene Hand.

Was Kinder vom Taekwondo lernen können

Vielleicht wirst du nie auf einer Taekwondo-Matte stehen. Aber Taekwondo kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Höflichkeit:** Sei freundlich, auch wenn du stark bist. Verneige dich vor dem, was du lernst. Respektiere andere.
- **Geduld:** Nicht alles klappt beim ersten Mal. Übe weiter. Bleib dran.
- **Selbstdisziplin:** Kontrolliere deine Wut. Kontrolliere deine Hände. Du bestimmst, was du tust – nicht deine Gefühle.
- **Mut:** Steh auf, wenn du hinfällst. Trau dich, auch wenn es schwer ist.
- **Die Kraft der Mitte:** Deine Kraft kommt nicht aus den Armen oder Beinen allein. Sie kommt aus deiner Mitte, aus deinem Bauch, aus deinem Atem. Finde deine Mitte – im Kampf, im Leben.

Eine kleine Übung für dich

Stell dich aufrecht hin, Füße hüftbreit. Die Hände hängen locker neben dem Körper. Atme tief in den Bauch ein – spür, wie er sich hebt. Atme aus – spür, wie er sich senkt.

Dann ball eine Faust. Nicht fest, nur leicht. Schau sie an. Spür die Kraft darin. Und dann – ganz langsam – öffne sie. Finger für Finger. Spür, wie die Hand sich weitet.

Das ist Taekwondo. Nicht nur der Schlag – der Übergang. Nicht nur die Faust – die offene Hand.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an die bunten Gürtel, die den Weg zeigen. Denk an den General, der die fünf Grundsätze aufschrieb. Denk an die Taekwondoin, die hoch in die Luft springen – und doch mit offener Hand landen.

Steh fest wie ein Baum.
Beweg dich schnell wie der Wind.
Und denk daran: Nach dem Ausatmen kommt das Einatmen. Immer wieder.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 36 – Die Kunst der acht Gliedmaßen)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Taekwondo gesprochen haben? Über den Weg von Fuß und Faust, über die hohen Tritte und die bunten Gürtel. Heute reisen wir weiter nach Süden, in ein Land, das die Menschen das „Land des Lächelns“ nennen – Thailand. Hier ist der Kampf noch älter, noch wilder, noch näher an der Erde. Hier kämpft man nicht nur mit zwei Fäusten und zwei Füßen. Hier kämpft man mit acht Gliedmaßen.

Acht Gliedmaßen – was ist das?

Stell dir vor, du hast nicht nur zwei Arme und zwei Beine. Stell dir vor, du könntest auch mit den **Ellenbogen** und den **Knien** kämpfen – als wären sie eigene Waffen. Dann hättest du acht Werkzeuge: zwei Fäuste, zwei Ellenbogen, zwei Knie, zwei Füße.

Das ist **Muay Thai** – oder wie wir es oft nennen: **Thaiboxen**.

Die Thailänder nennen es „**die Kunst der acht Gliedmaßen**“. Und wenn du es siehst,



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

verstehst du warum. Die Kämpfer wirbeln herum, schlagen mit den Ellenbogen, stoßen mit den Knien, treten mit den bloßen Schienbeinen – und das alles mit einer Härte, die man kaum für möglich hält.

Ein alter Weg aus dem Dschungel

Muay Thai ist uralt. Lange bevor es Boxringe gab, bevor es Handschuhe gab, bevor es Regeln gab, kämpften die Krieger in Thailand so. Wenn im Krieg das Schwert zerbrach oder der Speer verloren ging, blieben nur der Körper und die Wut. Da traten sie, da schlugen sie, da rammten sie die Ellenbogen in die Rippen des Feindes.

Diese Kämpfe waren nicht zum Spaß. Es ging ums Überleben.

Später, als die Kriege vorbei waren, blieb der Kampf als Sport. Die Bauern kämpften auf den Dorfplätzen, die Soldaten übten in den Kasernen, und die Könige schickten ihre besten Kämpfer gegeneinander. Es gab keine Gewichtsklassen, keine Rundenzeiten, keine Handschuhe. Nur Lederriemen um die Fäuste – und den Willen zu siegen.

Heute ist Muay Thai der Nationalsport von Thailand. Kinder fangen schon früh an zu trainieren, manchmal mit fünf oder sechs Jahren. Sie kämpfen, um ihre Familie zu ernähren, um Ruhm zu erlangen, um einen Namen zu machen. Es ist ein harter Weg – aber einer, der tief in der Seele des Landes verwurzelt ist.

Acht Waffen – ein Körper

Was macht Muay Thai so besonders? Es sind die **Techniken**, die du in anderen Kampfkünsten selten siehst.

Die Fäuste – sie sind wie beim Boxen: Geraden, Haken, Aufwärtshaken. Aber im Muay Thai schlägst du auch mit dem **Faustrücken** – einer Drehbewegung, die den Gegner überrascht.

Die Ellenbogen – sie sind die gefährlichste Waffe. Ein Ellenbogen kann die Haut aufschneiden, Knochen brechen, einen Kampf im Nu beenden. Es gibt Ellenbogen von oben, von der Seite, aus der Drehung, im Sprung. Sie sind kurz, schnell, tödlich.

Die Knie – sie sind die Kraft im Nahkampf. Wenn die Kämpfer sich umklammern – das nennt man **Clinch** –, dann heben sie die Knie wie Kolben und stoßen sie in den Körper des Gegners. In den Bauch, in die Rippen, in die Oberschenkel. Manchmal, wenn es die Regeln erlauben, auch in den Kopf.

Die Füße und Schienbeine – der berühmteste Tritt im Muay Thai ist der **Schienbeinkick**. Die Kämpfer treten nicht mit dem Fuß, sondern mit dem harten Schienbein. Sie treten gegen die Oberschenkel des Gegners, bis dieser nicht mehr stehen kann. Sie treten gegen die Rippen, bis sie brechen. Sie treten gegen den Kopf, wenn der Gegner taumelt.

Acht Gliedmaßen. Acht Waffen. Ein Körper, der zur Waffe wird.

Der Clinch – der Tanz im Nahkampf

Im Muay Thai gibt es eine besondere Technik, die man **Clinch** nennt. Stell dir vor, zwei Kämpfer stehen dicht beieinander, die Arme um den Nacken des anderen geschlungen. Sie ziehen, drücken, drehen sich. Jeder versucht, den anderen aus dem Gleichgewicht zu



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

bringen. Und während sie sich umklammern, schlagen sie mit den Knien – immer wieder, immer schneller.

Es sieht aus wie ein Tanz. Ein wilder, brutaler Tanz. Aber es ist auch eine Kunst. Wer den Clinch beherrscht, kann den Stärkeren besiegen. Wer den Clinch beherrscht, kann den Schnelleren stoppen.

Im Clinch spürst du den anderen. Du spürst, wo seine Kraft ist, wo seine Schwäche, wo er wackelt. Es ist wie ein Gespräch – nur ohne Worte.

Der Wai Khru – der Tanz vor dem Kampf

Bevor ein Thaiboxer kämpft, führt er einen **Tanz** auf. Er heißt **Wai Khru** – das bedeutet: „Ich ehre meinen Lehrer.“

Der Kämpfer kniet nieder, verneigt sich dreimal. Dann steht er auf, beginnt sich zu bewegen. Er dreht sich, streckt die Arme aus, berührt den Boden. Seine Bewegungen sind langsam, feierlich, wie ein Ritual.

Manche glauben, er vertreibt damit die bösen Geister. Andere sagen, er ehrt damit seine Vorfahren. Aber für den Kämpfer selbst ist es etwas anderes: Es ist der Moment, in dem er den Alltag hinter sich lässt. Der Moment, in dem er sich sammelt. Der Moment, in dem er sagt: „Ich bin bereit.“

Jeder Kämpfer hat seinen eigenen Tanz. Manche tanzen schnell, andere langsam. Manche machen weite Bewegungen, andere kleine. Aber alle tun es mit demselben Ernst. Denn der Tanz erinnert sie daran, dass Muay Thai mehr ist als ein Kampf. Es ist ein Weg.

Der Kopfschmuck – der Mongkon

Viele Thaiboxer tragen vor dem Kampf einen **Kopfschmuck**. Er heißt **Mongkon**. Es ist eine Kordel, die sich mehrfach um den Kopf windet, mit einem langen Zipfel, der nach hinten hängt.

Der Mongkon ist heilig. Niemand außer dem Kämpfer und seinem Trainer darf ihn berühren. Er wird vor dem Kampf aufgesetzt – und nach dem Kampf, wenn der Kämpfer seinen Lehrer ehrt, wieder abgenommen.

Man sagt, der Mongkon schützt den Kämpfer. Er trägt die Kraft seiner Lehrer, seiner Vorfahren, seiner Schule. Er ist wie ein unsichtbarer Helm – nicht aus Metall, sondern aus Vertrauen.

Was ist anders als bei uns?

Muay Thai ist kein Boxen, wie wir es kennen. Es ist härter, näher, wilder.

- Die Kämpfer tragen keine Schuhe – sie kämpfen barfuß.
- Die Handschuhe sind leichter als beim Boxen – sie schützen die Hände, aber nicht den Gegner.
- Es gibt keine langen Pausen, in denen man sich erholt. Wenn du im Clinch bist, ist immer Gefahr.
- Und während du kämpfst, spielt Musik. Eine seltsame Musik, mit Flöten und Trommeln. Sie begleitet den Kampf, gibt den Rhythmus vor, treibt die Kämpfer an.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die Musik des Kampfes

Wenn du einen Muay-Thai-Kampf siehst, hörst du sie: die **Sarama**. Es ist die Musik, die den Kampf begleitet. Sie kommt von einem kleinen Ensemble – einer Flöte, einer Trommel, einem Gong.

Die Musik ist nicht nur Hintergrund. Sie gibt den Rhythmus vor. Wenn die Kämpfer schnell werden, wird die Musik schneller. Wenn sie im Clinch stehen, wird sie langsamer. Sie ist wie ein zweiter Gegner – oder wie ein Freund, der dich trägt.

Die Sarama kommt aus alten Zeiten, aus den Ritualen der Krieger. Sie ist so alt wie Muay Thai selbst.

Muay Thai und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Was hat das alles mit der offenen Hand zu tun? Muay Thai ist doch die Kunst der geballten Faust, der scharfen Ellenbogen, der harten Knie. Wo ist hier die Offenheit?

Aber schau genau hin:

Vor dem Kampf – da ist der **Wai Khru**, der Tanz der Ehrerbietung. Die Hände sind gefaltet, die Handflächen berühren sich. Das ist die offene Hand.

Während des Kampfes – da ist der **Respekt**. Du schlägst nicht nach, wenn der Gegner am Boden liegt. Du trittst nicht, wenn er sich abwendet. Du hörst auf, wenn der Ringrichter ruft.

Nach dem Kampf – da ist die **Umarmung**. Sieger und Verlierer umarmen sich. Sie klopfen sich auf die Schulter. Sie lächeln – auch wenn es wehgetan hat.

Das ist die offene Hand. Sie ist nicht weich. Sie ist hart wie ein Ellenbogen – aber sie öffnet sich am Ende.

Was Kinder vom Muay Thai lernen können

Vielleicht wirst du nie in Thailand kämpfen, nie einen Mongkon tragen. Aber Muay Thai kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Respekt** – vor dem Lehrer, vor dem Gegner, vor der Tradition. Auch wenn du stark bist, verneige dich.
- **Härte** – gegen dich selbst. Du wirst fallen, du wirst verlieren. Steh wieder auf.
- **Nähe** – manchmal musst du nah an den anderen heran, um ihn zu verstehen. Im Clinch spürst du, was er will, bevor er es tut.
- **Rhythmus** – im Kampf wie im Leben gibt es einen Takt. Finde ihn. Folge ihm.

Eine kleine Übung für dich

Stell dich aufrecht hin, die Füße fest am Boden. Ball eine Faust – spür die Kraft. Öffne sie – spür die Weite. Dann mach eine Faust mit dem anderen Arm. Öffne sie. Dann beide Fäuste – öffne sie.

Dann stell dir vor, du hast Ellenbogen. Fass sie mit der offenen Hand. Spür, wie hart sie sind – und wie sie sich öffnen können.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Das ist Muay Thai. Nicht nur die Waffe – die Hand, die sie hält. Nicht nur der Kampf – der Respekt, der bleibt.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an die alten Krieger Thailands. Denk an den Tanz vor dem Kampf, an die Musik, an die offene Hand, die sich nach dem Kampf wieder findet.

*Lächle wie das Land des Lächelns.
Und denk daran: Auch die härteste Faust kann sich öffnen.*

Glossar für neugierige Kinder (Teil 37 – Der Tanz des versteckten Kampfes)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Muay Thai gesprochen haben? Über die acht Gliedmaßen und die Musik, die den Kampf begleitet. Heute reisen wir noch weiter, über ein riesiges Meer, nach Brasilien. Hier ist der Kampf kein Kampf – oder doch? Hier tanzt man, während man kämpft. Hier lächelt man, während man fällt. Hier ist die Musik nicht nur Begleitung, sie ist der Herzschlag der ganzen Kunst.

Ein Tanz, ein Kampf, ein Spiel

Stell dir vor, du stehst in einem Kreis. Um dich herum sitzen Menschen, sie klatschen, sie singen, sie spielen auf seltsamen Instrumenten. In der Mitte des Kreises bist du – zusammen mit einem anderen. Ihr bewegt euch, mal schnell, mal langsam, mal tief, mal hoch. Eure Arme schwingen, eure Beine fliegen. Einer tritt, der andere weicht aus. Einer greift an, der andere dreht sich weg. Es sieht aus wie ein Tanz. Es sieht aus wie ein Spiel. Aber es könnte auch ein Kampf sein.

Das ist **Capoeira**.

Capoeira ist eine Kunst aus Brasilien. Sie wurde von Menschen erfunden, die keine Waffen hatten, keine Freiheit, oft nicht einmal einen Namen. Sklaven, die aus Afrika verschleppt worden waren, entwickelten sie über Jahrhunderte. Sie tanzten, um zu kämpfen. Sie sangen, um sich Mut zu machen. Sie machten aus Unterdrückung eine Kunst, die so anmutig ist wie ein Vogel und so gefährlich wie eine Schlange.

Heute ist Capoeira auf der ganzen Welt bekannt. Die UNESCO hat sie zum **Kulturerbe der Menschheit** erklärt. Aber wenn du sie siehst, wirst du vielleicht denken: Ist das ein Kampf? Ein Tanz? Ein Spiel? Die Antwort ist: **Alles zusammen**.

Die Roda – der Kreis des Lebens

Das Herz der Capoeira ist die **Roda** (sprich: Hoda). Das ist portugiesisch und bedeutet „Kreis“. Die Capoeiristas – so heißen die, die Capoeira machen – sitzen oder stehen im Kreis. Einige von ihnen spielen Instrumente, andere singen, andere klatschen. Zwei gehen in die Mitte, und das Spiel beginnt.

Die Roda ist mehr als nur ein Ort. Sie ist ein Raum, in dem alles möglich ist. Hier gibt es keine Gewinner und keine Verlierer – nur Spieler. Hier gibt es keine festen Regeln – nur Verabredungen, die jeder spüren muss. Hier ist alles erlaubt, solange niemand verletzt wird.

Wenn du in die Roda gehst, lässt du den Alltag draußen. Du trittst ein in einen Kreis, der so alt ist wie die Berge Brasiliens, und du wirst Teil einer Kette, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Zwei Wege – Angola und Regional

In der Capoeira gibt es zwei große Stilrichtungen. Sie sind wie zwei Geschwister: die eine ist alt und weise, die andere jung und wild.

Capoeira Angola – das ist die alte Form. Sie ist langsam, listig, tief am Boden. Hier geht es nicht um Kraft, sondern um **Malícia** (sprich: Malissia). Das ist ein portugiesisches Wort und bedeutet „**List, Schlaueit**“. Du bewegst dich wie eine Schlange, die auf ihre Beute wartet. Du tust so, als wärst du schwach – und dann schlägst du zu, wenn der andere es nicht erwartet.

Capoeira Regional – das ist die neue Form. Sie wurde vor etwa hundert Jahren von einem Meister namens **Mestre Bimba** entwickelt. Er machte die Capoeira schneller, kraftvoller, spektakulärer. Er fügte Techniken aus anderen Kampfkünsten hinzu und erfand ein System mit Farben und Gürteln. Die Capoeira Regional ist voller akrobatischer Sprünge, schneller Tritte und hoher Bewegungen.

Manche Capoeiristas sagen: Angola ist die Wurzel, Regional ist der Baum. Beide gehören zusammen. Und viele Schulen heute unterrichten eine Mischung aus beiden: die **Capoeira Contemporânea**, die zeitgenössische Capoeira.

Die Musik – der Herzschlag der Roda

Ohne Musik gibt es keine Capoeira. Die Musik ist nicht nur Begleitung – sie ist der **Kommandant**. Sie bestimmt, wie gespielt wird. Langsame Musik – langsame, listige Bewegungen. Schnelle Musik – schnelle, akrobatische Spiele.

Das wichtigste Instrument ist der **Berimbau** (sprich: Berimbau). Es ist ein Musikbogen, ein Holzstab mit einer Metallsaite und einem hohlen Kürbis als Klangkörper. Wenn du ihn spielst, hältst du einen Stein oder eine Münze in der Hand, mit der du die Saite zum Schwingen bringst. Der Berimbau klingt wie ein Regen im Dschungel, wie ein Herzschlag, wie ein geheimnisvolles Signal.

Dazu kommen das **Pandeiro** (die Schellentrommel), das **Atabaque** (die große Trommel), das **Agogô** (zwei Glocken) und das **Reco-reco** (eine Ratsche). Zusammen heißen sie die **Bateria** – das Orchester der Capoeira.

Und dann wird gesungen. Die Lieder sind auf Portugiesisch. Sie erzählen von alten Meistern, von der Sklaverei, von der Freiheit, vom Leben auf der Straße. Sie warnen, sie ermutigen, sie feiern. Ein Meister singt die erste Zeile, und der ganze Kreis antwortet im Chor.

Ein berühmtes Lied sagt:

„Capoeira não é brincadeira, menino, Capoeira é coisa séria.“

Das bedeutet: **„Capoeira ist kein Spiel, mein Kind, Capoeira ist eine ernste Sache.“**

Und doch ist sie ein Spiel. Ein ernstes Spiel.

Die Malícia – die Kunst der List

Wenn du Capoeira lernst, lernst du nicht nur Tritte und Ausweichbewegungen. Du lernst vor allem **Malícia**. Das ist schwer zu übersetzen. Es bedeutet List, Schlaueit,



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Durchtriebenheit – aber nicht im bösen Sinn. Es ist die Kunst, den anderen zu lesen. Ihm etwas vorzutäuschen. Schwäche zu zeigen, wo du stark bist. Einen Angriff anzudeuten, um einen anderen vorzubereiten.

Ein alter Meister sagte: „**In der Capoeira tust du so, als ob du fällst – und dann trittst du zu.**“ Oder: „**Du lächelst, während du den Gegner zu Boden wirfst.**“

Die Malícia lehrt dich, dass der Kampf nicht im Muskel, sondern im Kopf beginnt. Wer nur stark ist, verliert gegen den, der klug ist. Wer nur schnell ist, verliert gegen den, der geduldig ist.

Mestre Bimba gab seinen Schülern einige goldene Regeln mit auf den Weg. Eine davon lautet: „**Gehe nachts nicht unter dicht belaubten Bäumen.**“ Klingt seltsam? Es bedeutet: Geh nicht dorthin, wo du nicht sehen kannst, was auf dich zukommt. Sei wachsam. Sei bereit. Das ist Malícia.

Eine andere: „**Wenn du im Haus eines anderen schläfst, schlafe mit einem offenen und einem geschlossenen Auge.**“ Das heißt: Vertraue, aber sei auf der Hut. Das Leben kann überall eine Falle stellen.

Und die wichtigste vielleicht: „**Es ist besser, sich in der Roda zu schlagen als auf der Straße.**“ Das bedeutet: Übe hier, im geschützten Kreis, was du später im Leben brauchen könntest. Hier kannst du fallen, ohne wehzutun. Hier kannst du lernen, ohne zu verlieren.

Die Ginga – der fließende Grundschrift

Wenn du Capoeira siehst, fällt dir sofort die **Ginga** (sprich: Dschinga) auf. Das ist der Grundschrift, die ständige Bewegung, der Herzschlag des Spiels. Du stehst nicht still – du wiegst dich, du schwingst, du fließt. Mal bist du links, mal rechts. Mal oben, mal unten.

Die Ginga ist wie das Wasser im Fluss. Sie hört nie auf. Und während du wiegst, bist du immer bereit: zu treten, auszuweichen, zu kontern. Du gibst dem Gegner kein festes Ziel. Du bist hier – und dann bist du da. Du bist da – und dann bist du fort.

Alle Techniken der Capoeira kommen aus der Ginga. Und alle Techniken münden zurück in die Ginga. Sie ist der Anfang und das Ende. Sie ist die Mitte.

Die Bewegungen – ein Tanz der Tiere

Die Capoeira hat keine festen Schlagkombinationen wie andere Kampfkünste. Sie hat **Spiele**. Zwei Menschen in der Roda führen einen **Dialog** – mit ihren Körpern. Sie antworten einander, sie fordern einander heraus, sie täuschen einander.

Einige Bewegungen haben Namen, die wie aus einem Märchen klingen:

- **Meia-lua de compasso** – das ist der „Halbmondzirkel“. Ein weiter, kreisender Tritt, bei dem eine Hand den Boden berührt. Er sieht aus wie der Mond, der sich über den Himmel legt.
- **Rabo de arraia** – das ist der „Rochenschwanz“. Du drehst dich, stützt dich auf die Hände, und deine Beine schießen nach oben wie der Schwanz eines Stachelrochens.
- **Armada** – das ist ein Drehtritt, bei dem du dich um die eigene Achse wirbelst wie ein Kreisel.
- **Rasteira** – das ist ein Fußfeger, der den Gegner sanft zu Boden bringt. Nicht um ihn zu verletzen, sondern um ihn zu erden.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- **Aú** – das ist das Rad. Du drehst dich wie ein Rad, deine Beine fliegen über dem Boden. In der Capoeira ist das Rad nicht nur eine Akrobatik – es ist ein Weg, auszuweichen, anzugreifen, zu wechseln.
- **Cabeçada** – das ist der Kopfstoß. Früher, als die Sklaven keine Hände frei hatten, weil sie gefesselt waren, stießen sie mit dem Kopf zu. Heute ist es eine respektvolle, kraftvolle Bewegung.

Es gibt Hunderte von Techniken. Aber keine ist wichtiger als die andere. Wichtig ist, wie du sie verbindest. Wie du aus einem Ausweichen einen Angriff machst. Wie du aus einem Fall einen Sprung wirst. Wie du deinem Partner antwortest.

Die Geschichte – aus dem Schatten ans Licht

Capoeira wurde in der Zeit der Sklaverei geboren. Afrikaner, die nach Brasilien verschleppt wurden, brachten ihre Tänze, ihre Kämpfe, ihre Rituale mit. Die Herren verboten ihnen, sich zu verteidigen. Also tarnten sie den Kampf als Tanz. Sie spielten Musik, sie sangen – und während die Wachen dachten, die Sklaven feierten, trainierten sie den Widerstand.

Nach der Abschaffung der Sklaverei im Jahr 1888 blieb die Capoeira verboten. Wer sie ausübte, wurde verhaftet, eingesperrt, manchmal sogar verbannt. Die Capoeiristas trafen sich heimlich, an den Hafenkanten, in den Gassen, in versteckten Höfen. Sie entwickelten eine eigene Kultur, eigene Lieder, eigene Zeichen.

Erst 1937 wurde das Verbot aufgehoben. Ein Meister namens **Mestre Bimba** führte Capoeira dem Präsidenten vor – und dieser war so beeindruckt, dass er die Kunst erlaubte. Von da an konnte Capoeira offen gelehrt werden. Sie wurde ein Nationalsport, ein Symbol für Brasilien, eine Kunst, die die Welt eroberte.

Capoeira und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Wo ist hier die offene Hand? In dieser Kunst, die nach Kampf aussieht, nach Tritten und Würfeln?

Aber schau genau hin:

Die Capoeiristas berühren sich mit der **offenen Hand**, bevor sie in die Roda gehen. Sie geben sich die Hand, wenn sie aufhören. Sie klatschen in die Hände, während die Musik spielt. Die Hände sind niemals zur Faust geballt – sie sind offen, bereit, zu geben und zu nehmen.

Und die **List**, die Malícia – sie ist auch eine Form der offenen Hand. Du zwingst den Gegner nicht. Du täuschst ihn – aber du tust es mit einem Lächeln. Du wirfst ihn – aber du hilfst ihm wieder auf. Du spielst mit ihm – nicht gegen ihn.

Ein alter Meister sagte: „**Capoeira ist wie das Leben. Du fällst, du stehst auf, du lachst, du lernst.**“

Das ist die offene Hand.

Was Kinder von der Capoeira lernen können

Vielleicht wirst du nie eine Roda betreten, nie einen Berimbau spielen. Aber Capoeira kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Genau das ist Judo: Du kämpfst nicht mit Gewalt gegen Gewalt. Du nutzt die Kraft des anderen, um ihn zu besiegen. Du weichst aus, du drehst dich, du führst ihn – und wenn er am stärksten drückt, ist er schon am Fallen.

Das Prinzip heißt: „**Siegen durch Nachgeben**“ . Oder: „**Maximale Wirkung bei minimalem Aufwand**“ .

Der Mann, der Judo erfand

Vor langer Zeit, im Japan des 19. Jahrhunderts, gab es viele verschiedene Kampfkünste. Sie hießen **Jiu Jitsu** und waren oft gefährlich, manchmal grausam. Ein junger Mann namens **Kanō Jigorō** (sprich: Kano Dschigoro) lernte sie, aber er fand: So kann es nicht weitergehen. Er wollte eine Kunst, die den Körper stärkt, den Geist schult – und die man ohne Verletzung üben kann.

Also sammelte er die besten Techniken aus den alten Schulen, ließ die gefährlichsten weg, und fügte neue Prinzipien hinzu. 1882 gründete er seine eigene Schule in Tokio: den **Kodokan** – das bedeutet „**Ort, um den Weg zu studieren**“ . Von dort aus eroberte Judo die Welt.

Kanō war nicht nur ein großer Kämpfer, sondern auch ein weiser Lehrer. Er sagte: Judo soll nicht nur im Dōjō (der Trainingshalle) praktiziert werden, sondern im ganzen Leben. Zwei Grundsätze hat er uns hinterlassen:

- **Seiryoku zenyō** – das bedeutet: „**Den besten Einsatz von Körper und Geist**“ . Verschwende deine Kraft nicht. Tu das, was wirkt. Sei effizient.
- **Jita kyōei** – das bedeutet: „**Gegenseitiges Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen**“ . Du wirst nicht allein stark. Du wirst stark, weil du anderen hilfst – und weil sie dir helfen.

Diese Sätze sind nicht nur für den Kampf. Sie sind für das ganze Leben.

Zwei Säulen – Randori und Kata

Im Judo gibt es zwei Hauptwege, zu lernen.

Die erste heißt **Randori**. Das ist der **freie Übungskampf**. Du und ein Partner, ihr steht euch gegenüber, ihr versucht, eure Techniken anzuwenden – aber ohne Verletzung. Ihr kämpft nicht gegeneinander, ihr kämpft **miteinander**. Jeder Wurf, den du machst, ist ein Geschenk an deinen Partner: Er lernt zu fallen. Jeder Wurf, den du kassierst, ist ein Geschenk an dich: Du lernst aufzustehen.

Die zweite heißt **Kata**. Das ist der **Formenlauf**. Du übst eine festgelegte Abfolge von Techniken – mit einem Partner, aber nicht im Kampf. Du zeigst, wie ein Wurf perfekt aussehen könnte. Du zeigst, wie man sich verteidigt, wie man kontrolliert, wie man fließt. Die Kata ist wie ein Gedicht, das du mit deinem Körper schreibst.

Die Techniken – werfen, halten, hebeln, würgen

Judo hat viele Techniken. Aber alle lassen sich in vier große Gruppen teilen.

Nage **Waza** – **die** **Wurftechniken**
Das ist das Herzstück des Judo. Du versuchst, deinen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, ihn in deine Bewegung einzubeziehen – und ihn dann auf den Rücken zu werfen.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Es gibt Würfe mit den Beinen (Ashi-waza), mit der Hüfte (Koshi-waza), mit den Händen (Te-waza) und Würfe, bei denen du dich selbst fallen lässt, um den Gegner mitzunehmen (Sutemi-waza).

Ein berühmter Wurf heißt **O-soto-gari** – das ist das „große Außensicheln“. Du fährst mit deinem Bein in das Bein des Gegners, drückst ihn nach hinten – und er fällt.

Katame Waza – die Bodentechniken

Wenn der Gegner am Boden ist, geht es weiter. Du versuchst, ihn **festzuhalten** (Osae-komi), ihn mit einem **Hebel** (Kansetsu-waza) am Ellenbogen zur Aufgabe zu zwingen oder ihn mit einem **Würgegriff** (Shime-waza) kampfunfähig zu machen. Im Judo für Kinder sind Hebel und Würgegriffe verboten – erst die Älteren lernen sie.

Ukemi – die Falltechniken

Das Wichtigste im Judo ist eigentlich das Fallen. Du lernst, dich so zu drehen, dass der Aufprall weich wird. Du lernst, mit der flachen Hand auf die Matte zu schlagen, um die Kraft zu verteilen. Du lernst, dass Fallen nicht wehtut – wenn du weißt, wie man fällt. Das ist auch eine Lehre fürs Leben: Wer fallen kann, hat keine Angst vorm Fallen. Und wer keine Angst hat, kann sich ganz dem Spiel hingeben.

Atemi Waza – die Schlagtechniken

Im Wettkampf sind sie verboten. Aber in den alten Formen (Kata) gibt es sie noch. Schläge, Tritte, Stöße – als Erinnerung daran, dass Judo aus einer Zeit kommt, in der es um Leben und Tod ging.

Die Matte und der Gürtel

Judo wird auf einer **Tatami** geübt – einer weichen, festen Matte. Sie fängt den Fall auf, gibt Halt, macht Mut.

Die Kleidung heißt **Judogi** (sprich: Dschudogi). Eine weiße Jacke, eine weite Hose, und ein **Gürtel** (Obi). Der Gürtel zeigt, wie weit du auf deinem Weg gekommen bist.

Anfänger tragen einen weißen Gürtel. Weiß ist die Farbe des Anfangs, des leeren Blattes. Dann kommt Gelb, Orange, Grün, Blau, Braun. Das sind die **Kyu-Grade** – die Schülergrade.

Wenn du den braunen Gürtel hast und die Prüfung bestehst, bekommst du den **schwarzen Gürtel**. Das ist der erste **Dan** – der erste Meistergrad. Aber auch der schwarze Gürtel ist nur ein Anfang. Es gibt zehn Dan-Grade. Der zehnte wurde nur wenigen Menschen auf der Welt verliehen.

Die Farben des Gürtels erzählen eine Geschichte: Der weiße Gürtel ist die Saat. Gelb ist die Erde, in der sie keimt. Orange ist die Sonne, die sie wärmt. Grün ist der Keimling, der wächst. Blau ist der Himmel, nach dem er strebt. Braun ist die reife Frucht. Schwarz ist die Vollendung – aber auch der Anfang eines neuen Weges.

Der Kampf – Ippon und Waza-ari

Wenn zwei Judoka im Wettkampf gegeneinander antreten, wollen sie einen **Ippon** erzielen. Das ist der volle Punkt, der Sieg.

Einen Ippon bekommst du, wenn du deinen Gegner mit voller Kontrolle und Kraft auf den Rücken wirfst. Oder wenn du ihn 20 Sekunden am Boden festhältst. Oder wenn du ihn





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

durch einen Hebel oder Würgegriff zur Aufgabe zwingst.

Wenn der Wurf nicht ganz perfekt war, gibt es einen **Waza-ari** – das ist ein halber Punkt. Zwei Waza-ari ergeben einen Ippon.

Der Kampf geht über mehrere Minuten. Wenn keiner gewinnt, entscheidet am Ende, wer mehr Punkte hat. Oder es geht in die Verlängerung – das nennt sich **Golden Score**. Wer dort zuerst einen Punkt macht, hat gewonnen.

Aber im Judo geht es nicht nur ums Gewinnen. Es geht darum, sein Bestes zu geben. Und nach dem Kampf geben sich die Kämpfer die Hand. Sie verbeugen sich. Sie sind keine Feinde – sie sind Partner.

Judo in der Welt

Judo ist die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt. Mehr als 150 Länder haben Judo-Verbände. Seit 1964 ist Judo olympisch – bei den Spielen in Tokio durfte es zum ersten Mal dabei sein.

In Deutschland trainieren mehr als 160.000 Menschen Judo. Viele Vereine bieten schon für Kinder ab drei Jahren Judo an. Es ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter machen kann.

Viele große Judoka sind aus Deutschland gekommen: **Udo Quellmalz** wurde Weltmeister und Olympiasieger. **Yvonne Bönisch** gewann Gold in Athen. **Ole Bischof** wurde in Peking Olympiasieger. **Anna-Maria Wagner** ist zweifache Weltmeisterin.

In Österreich war **Peter Seisenbacher** zweimal Olympiasieger. In der Schweiz gewann **Jürg Röthlisberger** Gold in Moskau.

Aber Judo ist nicht nur für die, die Wettkämpfe gewinnen. Judo ist für alle.

Judo und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Wo ist hier die offene Hand? In einer Kunst, die wirft, hält, hebt?

Aber schau genau hin:

Am Anfang und am Ende des Trainings – die **Verbeugung**. Du verneigst dich vor dem Raum, vor deinem Lehrer, vor deinem Partner. Deine Hände sind offen, an den Seiten, oder vor dem Körper gefaltet. Das ist die offene Hand.

Im Kampf – du **greifst** deinen Partner. Du hältst ihn nicht fest, um ihn zu verletzen. Du hältst ihn, um ihn zu führen. Du spürst seine Bewegung, seine Absicht, seinen nächsten Schritt. Du gibst nach, um zu siegen. Das ist die offene Hand.

Nach dem Kampf – du **hebst** deinen Partner auf, wenn er gefallen ist. Du gibst ihm die Hand. Ihr steht zusammen da, einer neben dem anderen. Das ist die offene Hand.

Kanō Jigorō sagte: „**Judo ist der Weg, das Beste aus sich herauszuholen, um der Gesellschaft zu nützen.**“ Das ist die offene Hand.

Was du vom Judo lernen kannst ?!

Vielleicht wirst du nie einen schwarzen Gürtel tragen. Aber Judo kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- **Sanftheit ist Stärke.** Du musst nicht hart sein, um stark zu sein. Nachgeben kann stärker sein als Widerstand.
- **Fallen lernen.** Du wirst im Leben oft fallen. Wer gelernt hat zu fallen, hat keine Angst davor. Und wer keine Angst hat, steht schneller wieder auf.
- **Den anderen spüren.** Judo lehrt dich, den anderen zu verstehen, bevor du handelst. Das brauchst du überall – in der Schule, in der Familie, unter Freunden.
- **Gemeinsam wachsen.** Du wirst nicht allein stark. Du wirst stark, weil du Partner hast, die mit dir üben, die dich werfen, die dich auffangen.

Eine kleine Übung für dich

Stell dich hin, die Füße etwas weiter als hüftbreit. Deine Arme hängen locker. Atme tief ein und aus.

Stell dir vor, ein Freund kommt auf dich zu, mit einem großen, weichen Kissen. Er will dich damit anstupsen. Du stehst nicht fest wie ein Baum – du drehst dich leicht zur Seite, nimmst seine Bewegung auf, führst ihn sanft an dir vorbei.

Das ist Judo. Nicht Widerstand – Annahme. Nicht Kampf – Fluss.

Und am Ende nimmst du seine Hand. Du lächelst. Ihr seid beide da.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an den alten Meister Kanō, der Judo erfand. Denk an die Weide, die sich im Schnee biegt. Denk an den Partner, vielleicht das Mädchen viel kleiner als du, das dich wirft – und dem du dafür aus Dankbarkeit die Hand reichst.

Kleine/r *Judoka.*
Falle *weich.* *Steh* *leicht* *und* *gleich* *wieder* *auf.*
Und denk daran: Der sanfte Weg ist der stärkste.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 39 – Die leere Hand und der weite Weg)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Judo gesprochen haben? Über den sanften Weg, der nicht mit Gewalt, sondern mit Nachgiebigkeit siegt? Heute reisen wir auf eine Insel, die zwischen China und Japan liegt – nach Okinawa. Dort, wo die Wellen des Meeres an die Felsen schlagen, entstand eine Kunst, die mit leeren Händen beginnt und mit einem weiten Herzen endet. Sie heißt Karate – die „leere Hand“.

Ein Name, der sich wandelte

Stell dir vor, du lernst eine Kunst, die man früher anders schrieb. In alten Zeiten hieß sie „**Tōde**“ – das bedeutet „**chinesische Hand**“. Denn sie kam aus dem großen Nachbarland China, und die Meister auf Okinawa reisten dorthin, um zu lernen.

Aber dann, als die Kunst nach Japan kam, änderte sich die Schrift. Man schrieb sie nun „**Karate**“ – mit einem Zeichen, das „**leer**“ bedeutet. Die „chinesische Hand“ wurde zur „**leeren Hand**“. Warum? Vielleicht, weil man den Ursprung nicht mehr betonen wollte. Aber vielleicht auch, weil es zur Kunst passt: Du kämpfst ohne Waffen, nur mit deinen Händen und Füßen. Deine Hände sind leer – aber sie können viel.

Der Meister, der diesen Namen bekannt machte, hieß **Funakoshi Gichin**. Er war ein kleiner, stiller Mann aus Okinawa. Er liebte Gedichte und Kalligraphie. Und er sagte: „**Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.**“



Die Wiege der leeren Hand – Okinawa

Okinawa ist eine Insel im Meer. Vor langer Zeit war sie ein eigenes Königreich. Händler aus China, Japan und Korea kamen hier zusammen. Und mit ihnen kamen auch die Kampfkünste.

Die Menschen auf Okinawa hatten ein Problem: Die Herrscher verboten ihnen, Waffen zu tragen. Wer sich wehrte, riskierte sein Leben. Also entwickelten sie eine Kunst, mit der man sich ohne Waffen verteidigen konnte. Sie beobachteten die Tiere, sie studierten die Bewegungen der Natur, sie übten im Verborgenen.

Später, als die Japaner die Insel eroberten, wurde das Verbot noch strenger. Sogar Küchenmesser wurden eingesammelt. Die Menschen durften nur noch in aller Heimlichkeit trainieren – in Höhlen, hinter Mauern, im Schutz der Nacht. Sie versteckten ihre Techniken in **Tänzen**, die wie Volksbräuche aussahen. Wer zusah, dachte, sie tanzen. In Wirklichkeit übten sie den Kampf.

Die Meister gaben ihr Wissen nur an wenige Schüler weiter – von Hand zu Hand, von Herz zu Herz. Keine Bücher, keine schriftlichen Aufzeichnungen. Nur die **Kata** – die Formen – blieben als geheime Botschaften.

Was ist eine Kata?

Stell dir vor, du hast ein Gedicht, das du mit deinem Körper schreibst. Es hat einen Anfang, eine Mitte, ein Ende. Du bewegst dich nach links, nach rechts, schlägst, blockst, trittst. Aber du kämpfst nicht gegen einen echten Gegner. Du kämpfst gegen unsichtbare Feinde – einen, zwei, manchmal auch mehr.

Das ist eine **Kata**.

Früher, als alles geheim war, waren die Katas wie verschlüsselte Briefe. Ein Meister zeigte sie seinem Schüler, und der Schüler musste sie auswendig lernen – nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist. Erst wenn er die Bewegung konnte, erklärte der Meister, was sie bedeutete. Das nennt man **Bunkai** – die Entschlüsselung.

Manche Katas sind nach berühmten Meistern benannt. Andere tragen Namen wie „**Pinan**“, was „**friedlicher Geist**“ bedeutet. Sie sind wie kleine Geschichten, die du immer wieder neu erzählen kannst – jedes Mal ein bisschen anders, jedes Mal ein bisschen tiefer.

Die drei Säulen des Karate

Im Karate gibt es drei Dinge, die zusammengehören wie die Beine eines Dreibeins. Ohne eines von ihnen wackelt der ganze Weg.

Kihon – die **Grundschule**

Das sind die einfachen Techniken, die du immer wieder übst. Tausendmal, zehntausendmal. Den geraden Fauststoß, den Block nach unten, den Tritt nach vorn. Du übst sie stehend, gehend, schnell, langsam. Du übst sie, bis sie in deinen Knochen sitzen – bis du nicht mehr darüber nachdenken musst.

Kata – die **Form**

Das ist das Gedicht, das du mit deinem Körper schreibst. Hier fließen die Grundtechniken zusammen. Du bewegst dich durch den Raum, mal hierhin, mal dorthin, mal schnell, mal langsam. Eine Kata kann kurz sein oder lang. Sie kann hart sein oder weich. Aber immer



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

ist sie eine Reise – von einer Technik zur nächsten, von einer Idee zur nächsten.

Kumite – das Treffen der Hände

Das ist der Kampf mit einem Partner. Am Anfang ist alles abgesprochen: Du weißt, wie dein Partner angreift, und du weißt, wie du blockst. Später wird es freier. Ihr tauscht Schläge aus, weicht aus, findet den richtigen Abstand. Im Wettkampf geht es darum, zu zeigen, wer die bessere Technik hat. Aber im Training geht es um etwas anderes: **gemeinsam zu wachsen.**

Die Waffe der leeren Hand – Ikken Hissatsu

Es gibt einen berühmten Satz im Karate: **„Ikken Hissatsu“** . Das bedeutet: **„Ein Schlag – ein Treffer – der Tod.“**

Das klingt furchtbar, und es ist auch nicht so gemeint, wie es klingt. Es bedeutet: Wenn du kämpfen musst, dann tu es mit ganzer Kraft. Nicht zögern, nicht halbherzig, nicht zweimal überlegen. Ein einziger guter Schlag kann den Kampf entscheiden. Und der beste Kampf ist der, der gar nicht stattfindet – weil der andere schon vorher weiß, dass er keine Chance hat.

Aber das Wichtigste ist: Ein Karateka, der das Prinzip versteht, wird nie aus Wut zuschlagen. Er wird nie einen Kampf suchen. Er wird immer zuerst versuchen, dem Streit aus dem Weg zu gehen. Denn die beste Verteidigung ist, nicht kämpfen zu müssen.

Gichin Funakoshi sagte: **„Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.“**

Das heißt: Du greifst nie an. Du wartest. Du weichst aus. Du zeigst, dass du stark bist – und wenn der andere nicht aufhört, dann schlägst du einmal. Und dann ist es vorbei.

Die Philosophie der leeren Hand

Karate ist nicht nur ein Sport. Es ist ein **Weg** – ein **Dō**. So wie Judo, so wie Aikidō, so wie die Künste, die wir schon kennengelernt haben. Das **„Dō“** bedeutet: Du hörst nie auf zu lernen. Du hörst nie auf, an dir zu arbeiten. Auch wenn du den schwarzen Gürtel trägst, bist du noch am Anfang.

Gichin Funakoshi schrieb **zwanzig Regeln** für seine Schüler. Einige davon sind ganz einfach:

- **„Karate beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.“**
- **„Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.“**
- **„Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.“**
- **„Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.“**
- **„Denke nicht an das Gewinnen. Denke darüber nach, wie du nicht verlierst.“**
- **„Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell – alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.“**

Das sind keine Kampfregeln. Das sind Lebensregeln.

Und dann gibt es noch den Spruch, der in vielen Dōjō über dem Eingang hängt: **„Der höchste Sieg ist der Sieg über sich selbst.“**



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die Farben des Weges – der Gürtel

Im Karate trägst du einen weißen Anzug – den **Karate-Gi**. Und um die Hüfte einen Gürtel, den **Obi**. Die Farbe des Gürtels zeigt, wie weit du auf deinem Weg gekommen bist.

- **Weiß** – der Anfang. Du bist wie ein leeres Blatt Papier. Alles kann noch werden.
- **Gelb** – die Erde, in der der Samen keimt. Die ersten Techniken wachsen.
- **Orange** – die Sonne, die wärmt. Du beginnst zu verstehen.
- **Grün** – der Keimling, der sprießt. Du wirst stärker, geschmeidiger.
- **Blau** – der Himmel, nach dem du strebst. Du erweiterst deinen Horizont.
- **Braun** – die reife Frucht. Du bist fast bereit für die Ernte.
- **Schwarz** – die Vollendung. Schwarz ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines neuen Weges. Viele sagen: Mit dem schwarzen Gürtel beginnt das eigentliche Lernen.

In manchen Schulen gibt es noch mehr Farben, in anderen weniger. Aber die Idee ist immer dieselbe: **Der Weg hat Stufen. Und jede Stufe ist ein Geschenk.**

Die Meditation im Stehen – Mokuso

Wenn du in ein Karate-Dōjō kommst, wirst du etwas erleben, das es in anderen Sportarten nicht gibt: **Stille**.

Du stellst dich in einer Reihe auf, die Füße zusammen, die Hände an den Seiten. Der Lehrer gibt ein Zeichen, und alle setzen sich hin – auf die Knie, den Rücken gerade, die Hände auf den Oberschenkeln. Dann sagt er: „**Mokuso**“ – und alle schließen die Augen.

Das ist die **Meditation**. Sie dauert nur ein paar Minuten. Aber in dieser Zeit schweifen die Gedanken ab. Du atmest tief. Du spürst deinen Körper. Du lässt den Alltag draußen.

Wenn der Lehrer „**Mokuso Yame**“ sagt, öffnest du die Augen. Du bist jetzt bereit – für das Training, für die Techniken, für den Weg.

Am Ende des Trainings wiederholt sich die Stille. Du dankst deinem Partner, deinem Lehrer, dem Raum, der Kunst. Du verneigst dich. Du gehst hinaus – und nimmst die Stille mit.

Karate heute – Sport und Weg

Heute gibt es Karate auf der ganzen Welt. Viele Menschen üben es als **Sport**: Sie trainieren für Wettkämpfe, sie sammeln Medaillen, sie wollen gewinnen. Bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio war Karate zum ersten Mal dabei – ein großer Moment für alle, die diese Kunst lieben.

Aber es gibt auch die, die Karate als **Weg** sehen – als etwas, das sie ihr ganzes Leben begleitet. Für sie ist der Kampf nicht das Wichtigste. Wichtig ist, dass sie durch die Bewegung ruhiger werden, klarer, freundlicher.

Beides ist in Ordnung. Der eine findet seinen Weg im Wettkampf, der andere in der Stille. Der Weg ist breit genug für viele Schritte.

Karate und die offene Hand

Du fragst dich vielleicht: Wo ist hier die offene Hand? In einer Kunst, die Faustschläge lehrt und Tritte und harte Blöcke?





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Aber schau genau hin:

Die Hand ist leer – das ist die offene Hand. Sie trägt keine Waffe. Sie sucht nicht den Kampf. Sie ist bereit, sich zu öffnen, zu grüßen, zu empfangen.

Das Training beginnt und endet mit einer **Verbeugung**. Du faltest die Hände, du senkst den Kopf, du zeigst: **Ich respektiere dich**. Das ist die offene Hand.

Und die letzte Regel von Funakoshi sagt: „**Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.**“ Wer sich ständig an Neuem versucht, kann nicht festhalten. Er muss loslassen. Er muss die Hand öffnen, um Neues zu greifen.

Das ist Karate. Nicht die geballte Faust. Die leere Hand, die bereit ist.

Was Kinder vom Karate lernen können

Vielleicht wirst du nie einen schwarzen Gürtel tragen. Aber Karate kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Respekt:** Vor dem Lehrer, vor dem Partner, vor dir selbst. Karate beginnt und endet mit Respekt.
- **Geduld:** Ein Schlag wird nicht in einer Stunde gemeistert. Übe tausendmal. Dann noch einmal.
- **Kontrolle:** Deine Hände sind stark. Aber du bestimmst, wann du sie einsetzt. Nicht die Wut, nicht die Angst.
- **Stille:** Zwischen den Techniken ist Raum. Lerne, ihn zu füllen – mit Atem, mit Gedanken, mit dir selbst.

Eine kleine Übung für dich

Stell dich aufrecht hin, die Füße zusammen, die Hände locker an den Seiten. Atme tief ein und aus.

Dann mach eine Faust – nicht fest, nur leicht. Schau sie an. Sie ist geschlossen, bereit. Dann öffne sie ganz langsam – Finger für Finger. Spür, wie die Hand sich weitet, wie die Luft an deiner Haut kitzelt.

Das ist Karate. Nicht die Faust – die Öffnung. Nicht der Kampf – der Frieden.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an die alten Meister von Okinawa, die im Verborgenen übten. Denk an Funakoshi, der die Kunst in die Welt trug. Denk an die leere Hand, die so viel kann – und doch so friedlich bleibt.

Deine Hand ist leer.
Dein Herz ist voll.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 40 – Die Faust, die sich öffnet, und der Sturm, der still wird)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Karate gesprochen haben? Über die leere Hand, über die Kata und den Respekt. Heute begegnen wir einem Mann, der noch einen Schritt weiter ging. Er sagte: „Ein Schlag muss sitzen. Ein Kampf muss echt sein.“ Er zog in die Berge, um sich selbst zu finden. Er kämpfte gegen Stiere – und öffnete am Ende die Hand. Sein Name war Ōyama Masutatsu. Die Welt nennt ihn den „Fighter in the Wind“.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

ZITATE

바 람 의 파 이 터 :
» Wenn du die Hand zur Faust geballt hältst wirst du nichts bekommen, Bae-dal !
Keine Freunde. Kein Land. Und auch nicht den Himmel über uns.
In dem Augenblick, in dem du deine Hand öffnest gehört dir die ganze Welt. «
바 람 의 파 이 터 :
» Gerechtigkeit ohne Macht ist unnütz.
Macht ohne Gerechtigkeit ist reine Gewalt.
Ich werde dich lehren wie du dich und Andere verteidigst. «

ALS

EMPFEHLUNG

DAZU

!!!

Zen Teachings of Bagger Vance . . .
Bagger Vance: "I think it's time!"
Junuh: "Time for what?"
BV: "Time for you to see the field."

Ein Junge mit zwei Namen

Stell dir vor, du wirst in einem Land geboren, das bald nicht mehr dein Land sein wird. Du heißt **Choi Hyung-yee**, aber du nennst dich lieber **Choi Bae-dal**. Denn „Bae-dal“ ist ein alter Name für dein Volk, die Koreaner. Du bist stolz auf deine Herkunft – auch wenn andere dich verachten.

Deine Kindheit ist hart. Dein Vater stirbt früh, du ziehst zu deiner Schwester in die Mandschurei, eine kalte, wilde Gegend. Dort lernst du von einem einfachen Arbeiter die ersten Kampfkünste: die „**18 Hände des Wing Chun**“. Du bist neun Jahre alt. Schon damals spürst du: Deine Hände können mehr, als nur Brot zu schneiden.

Als du älter bist, reist du nach Japan. Du träumst davon, Pilot zu werden – ein Krieger der Lüfte. Aber die Japaner sehen dich nicht als einen von ihnen. Du bist ein Koreaner, und in ihren Augen bist du weniger wert. Du wirst abgewiesen, verspottet, gedemütigt.

Eines Nachts, in einer dunklen Gasse, greifen dich Männer an. Du wehrst dich – mit den Fäusten, mit den Füßen, mit allem, was du kannst. Du siegst. Aber du spürst: Etwas fehlt. Du hast Kraft, aber keine Richtung. Du hast Wut, aber kein Ziel.

Da findest du das **Karate**. Du trittst in das Dōjō von **Funakoshi Gichin** ein, dem alten Meister, der Karate nach Japan brachte. Du lernst die Techniken der leeren Hand. Aber du willst mehr. Du willst **echten** Kampf – nicht nur abgesprochene Übungen, nicht nur Punkte. Du willst spüren, was ein Schlag wirklich bedeutet.

Du wechselst den Lehrer. Du gehst zu **So Nei-chu**, einem Koreaner, der **Gōjū-Ryū** lehrt – einen Stil, der hart und weich vereint. Hier findest du, was du suchst. Du trainierst wie besessen. Mit 20 Jahren hast du den 4. Dan. Du bist jung, stark, unbesiegbar.

Aber innerlich bist du leer.

Der Weg in die Einsamkeit

Der Krieg endet. Japan liegt in Trümmern. Du hast keine Heimat, keine Familie, keinen Traum mehr. Du schließt dich einer Bande an, raubst, prügelt dich – und landest im Gefängnis.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Dort, in der Zelle, kommt die Wende. Ein alter Meister besucht dich. Er heißt **So Nei-chu**. Er sagt nicht viel. Er schaut dich nur an. Und du spürst: Du kannst so nicht weitermachen.

Als du freikommst, fasst du einen Entschluss. Du wirst dich zurückziehen. Ganz allein. In die Berge. Du wirst trainieren, bis du nicht mehr kannst – und dann noch ein bisschen mehr.

Du gehst auf den **Berg Minobu**. Du rasierst dir eine Augenbraue ab, damit die Scham dich am Weggehen hindert. Du trainierst Tag und Nacht. Du schlägst gegen Bäume, trittst gegen Felsen, stehst unter eiskalten Wasserfällen. Du isst wenig, schläfst kaum.

Ein Jahr vergeht. Ein zweites. Dein Körper wird härter, dein Geist klarer. Du spürst, wie die Wut von dir abfällt. Du spürst, wie die Fragen leiser werden.

Nach vierzehn Monaten musst du den Berg verlassen – dein Gönner schickt kein Geld mehr. Aber du kehrst später zurück, auf den **Berg Kiyosumi**, für weitere achtzehn Monate. Insgesamt fast drei Jahre Einsamkeit.

Als du zurückkehrst, bist du nicht mehr derselbe. Du hast nicht nur deine Technik perfektioniert. Du hast dich selbst gefunden.

Der Kämpfer, der Stiere besiegte

Jetzt beginnt deine zweite Karriere. Du eröffnest ein eigenes Dōjō – in Tokio, auf einer leeren Parzelle, im Freien. Deine Schüler nennen dich „**Sosai**“ – den Chef. Du nennst deinen Stil **Kyokushin**. Das bedeutet: „**Die Gesellschaft der höchsten Wahrheit**“ .

Kyokushin ist anders als alles, was es vorher gab. Keine leichten Berührungen, keine abgesprochenen Kämpfe. Du kämpfst mit **Vollkontakt**. Du triffst, du wirst getroffen. Du fällst, du stehst wieder auf. Das ist keine Show. Das ist echt.

Um deinen Stil bekannt zu machen, reist du um die Welt. Du gibst Vorführungen, die die Leute staunen lassen: Du brichst Steine mit bloßen Fäusten. Du schlägst Nägel in dicke Bretter. Und – das Berühmteste – du kämpfst gegen **Stiere**.

Es heißt, du hast mehr als fünfzig Stiere besiegt. Mit bloßen Händen. Du schlugst ihnen die Hörner ab, warfst sie zu Boden. Einen Stier sollst du sogar mit einem einzigen Schlag getötet haben.

Ob das alles wirklich so passiert ist? Viele zweifeln. Aber die Legende ist stärker als die Wahrheit. Denn sie zeigt, wofür du stehst: **Kampf bis an die Grenze. Und dann noch ein Stück weiter.**

Die Hand, die sich öffnet

Eines Tages sitzt du mit einem deiner Schüler zusammen. Er ist jung, wild, voller Wut. Er will kämpfen, immer kämpfen. Er will die Welt besiegen.

Du schaust ihn an. Du sagst:

„Wenn du die Hand zur Faust geballt hältst, wirst du nichts bekommen! Keine Freunde. Kein Land. Und auch nicht den Himmel über uns. In dem Augenblick, in dem du deine Hand öffnest, gehört dir die ganze Welt.“



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Das ist die Botschaft deines Lebens. Du bist der härteste Kämpfer deiner Zeit – aber du weißt, dass die Faust nicht alles ist. Die Faust kann zerstören. Die offene Hand kann empfangen, teilen, verbinden.

Ein anderes Mal sagst du:

„Gerechtigkeit ohne Macht ist unnütz. Macht ohne Gerechtigkeit ist reine Gewalt. Ich werde dich lehren, wie du dich und andere verteidigst.“

Das ist dein Weg. Du gibst deinen Schülern die Kraft, sich zu wehren – aber du gibst ihnen auch die Pflicht, diese Kraft weise zu nutzen. Wer nur stark ist, ist ein Tyrann. Wer nur gerecht ist, ist ein Träumer. Du musst beides sein: stark **und** gerecht.

Die offene Hand in der geschlossenen Faust

Ōyama Masutatsu starb 1994, als du diese Zeilen liest, ist er schon lange tot. Aber seine Lehre lebt. Im **Kyokushin-Karate** wird noch heute so trainiert, wie er es lehrte: hart, ehrlich, ohne Ausreden.

Und doch – am Ende jeder Trainingseinheit, am Ende jedes Kampfes – öffnen die Kämpfer die Hände. Sie verbeugen sich. Sie danken.

Die Faust, die den Stier besiegte, wurde zur offenen Hand, die den Schüler umarmte.

Der Film **„Fighter in the Wind“** erzählt seine Geschichte. Nicht alles darin ist wahr – manches ist erfunden, manches übertrieben. Aber der Kern ist echt: Ein Mann, der aus der Dunkelheit kam, sich selbst fand, und anderen den Weg zeigte.

Ein weiser Mann sagte einmal zu einem anderen Kämpfer, der verloren war:

„Ich glaube, es ist Zeit für dich, das Feld zu sehen.“

Das bedeutet: Hör auf, in deinen Gedanken zu kämpfen. Hör auf, die Vergangenheit zu beklagen. Öffne deine Augen. Sieh, was wirklich da ist. Sieh die Welt – mit offenen Händen.

Ōyama hat das Feld gesehen. Er hat den Sturm durchlitten. Er hat die Faust geballt – und wieder geöffnet.

Was Kinder von Ōyama Masutatsu lernen können

Vielleicht wirst du nie einen Stier besiegen. Aber Ōyamas Geschichte kann dir etwas zeigen, das du überall brauchst:

- **Einsamkeit kann gut sein.** Nicht um zu fliehen, sondern um zu sich selbst zu kommen.
- **Härte ist nicht alles.** Die größte Kraft ist die, die sich öffnen kann.
- **Du musst nicht perfekt sein.** Ōyama war wütend, verloren, verzweifelt. Er wurde trotzdem ein großer Meister.
- **Gerechtigkeit braucht Macht, und Macht braucht Gerechtigkeit.** Wer nur stark ist, wird einsam. Wer nur gut ist, wird überrannt. Finde die Mitte.





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Eine kleine Übung für dich

Mach deine Hand zur Faust. Spür die Kraft. Spür, wie sie sich anfühlt – fest, geschlossen, bereit.

Dann öffne sie ganz langsam. Finger für Finger. Spür, wie die Luft an deiner Haut kitzelt. Spür, wie die Hand weich wird.

Das ist die Lektion von Ōyama. Die Faust ist gut, wenn es sein muss. Aber die offene Hand ist das Ziel.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an den einsamen Berg, auf dem Ōyama trainierte. Denk an den Stier, der fiel. Denk an die Hand, die sich öffnete.

Guter			kleiner			Kämpferin
Deine	Faust	ist	so	furchtbar		stark.

Aber deine offene Hand ist viel stärker.*

Glossar für neugierige Kinder (Teil 41 – Die Weide, die im Sturm tanzt, und der Weg der Harmonie)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Ōyama Masutatsu gesprochen haben? Über den Kämpfer, der Stiere besiegte, sich in die Berge zurückzog und am Ende die Hand öffnete? Heute begegnen wir einem ganz anderen Meister. Er war kein großer, starker Mann. Er war klein und zierlich. Aber er fand einen Weg, jeden Angriff zu besiegen – ohne einen einzigen Faustschlag. Sein Name war Ueshiba Morihei. Die Welt nennt ihn Ō Sensei – den „großen alten Lehrer“. Und seine Kunst heißt Aikidō: der Weg der Harmonie. **

Der kleine Junge, der nicht kämpfen wollte

Stell dir vor, du bist klein und schwächig. Die anderen Kinder sind größer und stärker. Sie schubsen dich, sie lachen über dich. Was machst du?

Die meisten würden die Faust ballen. Oder weglaufen.

Ueshiba war als Junge oft krank. Er war nicht stark. Aber er hatte einen großen Geist. Er übte und übte – Schwertkampf, Stangenkampf, verschiedene Kampfkünste. Er wurde besser, stärker, schneller. Aber etwas fehlte.

Eines Tages, als er schon erwachsen war, traf er einen alten Meister. Der Meister sagte zu ihm: „Du besiegst deine Feinde, aber du hast keinen Frieden in dir. Dein Kampf ist hart, aber dein Herz ist leer.“

Da begann Ueshiba zu suchen. Er zog sich in die Berge zurück – wie Ōyama. Er meditierte unter Wasserfällen. Er pflanzte Gemüse an und arbeitete auf dem Feld. Und nach vielen Jahren fand er, wonach er suchte: **einen Weg, zu kämpfen, ohne zu verletzen.**

Er nannte ihn **Aikidō**.

Die drei Geheimnisse des Namens

Aikidō ist ein japanisches Wort. Es besteht aus drei kleinen Teilen, die zusammen eine große Idee ergeben:

Ai – das bedeutet **Harmonie**. Weißt du, was Harmonie ist? Wenn mehrere Menschen



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

zusammen singen und jeder seine eigene Stimme hat, aber es klingt trotzdem schön – das ist Harmonie. Wenn ein Fluss um einen Felsen fließt, ohne ihn wegzuspülen – das ist Harmonie.

Ki – das ist die **Lebensenergie**. Die Kraft, die in dir steckt, wenn du tief atmest. Die Wärme in deinem Bauch, wenn du glücklich bist. Die Ruhe, die du spürst, wenn du einen Sonnenuntergang anschaust. Das Ki ist überall – in dir, in mir, in den Bäumen, in den Wolken.

Dō – das bedeutet **Weg**. Nicht eine Straße, die nach drei Kilometern endet. Sondern ein Weg, den du dein ganzes Leben lang gehst. Wie beim Judo, wie beim Karate. Ein Weg, der dich wachsen lässt.

Zusammen heißt Aikidō also: **Der Weg, deine Lebensenergie in Harmonie zu bringen.**

Die Weide und die Eiche – eine Geschichte für dich

Es war einmal eine große, starke Eiche. Sie stand mitten auf einer Wiese. Ihre Äste waren dick, ihre Wurzeln tief. Sie sagte zu der kleinen Weide am Bach: „Schau mich an! Ich bin so stark. Kein Sturm kann mich umwerfen.“

Die Weide lächelte nur und ließ ihre Zweige ins Wasser hängen.

Dann kam der Sturm. Er heulte und blies mit aller Kraft. Die Eiche stemmte sich dagegen. Sie wollte nicht nachgeben. Sie blieb starr und hart.

Da knackte es laut. Die Eiche brach entzwei – **knacks!** – und fiel zu Boden.

Die Weide aber beugte sich. Sie ließ sich vom Wind hin und her wiegen. Sie gab nach – aber sie gab nicht auf. Als der Sturm vorüberzog, richtete sie sich wieder auf. Sie war noch da.

Das ist die Lektion des Aikidō: **Wer hart bleibt, bricht. Wer sich biegen kann, überlebt.**

Wie Aikidō funktioniert – ohne Faust, ohne Tritt

In den meisten Kampfkünsten lernst du, einen Schlag zu blocken. Du machst deinen Arm hart, und der Schlag prallt ab. Das ist wie die Eiche.

Im Aikidō machst du es anders. Du blockst nicht. Du **weichst aus**. Du drehst dich mit dem Angreifer im Kreis. Du nimmst seine Kraft auf – wie die Weide den Wind – und lenkst sie sanft um.

Stell dir vor, jemand rennt auf dich zu, um dich zu schubsen. Was machst du?

Du trittst zur Seite – **wer weiß, wie ein Fluss, der einem Stein ausweicht**. Du fasst seine Hand – nicht fest, nur leicht. Und du drehst dich. Der andere läuft an dir vorbei, verliert das Gleichgewicht und fällt weich auf die Matte.

Kein Schlag. Kein Tritt. Keine Wut.

Ueshiba sagte: **„Sieg bedeutet nicht, den anderen zu besiegen. Sieg bedeutet, den Konflikt zu beenden – für beide.“**



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Der alte Meister, der nicht älter wurde

Ueshiba war schon über achtzig, als seine Schüler ihn baten, eine Technik zu zeigen. Er lächelte, stellte sich in die Mitte der Matte – und plötzlich flogen die jungen, starken Männer durch die Luft. Ohne dass er sie geschlagen hätte. Sie wussten nicht, wie ihnen geschah.

Die Leute fragten ihn: „Meister, wie machst du das?“

Er antwortete: „Ich bin nicht da, wo du mich schlagen willst. Ich bin immer einen Schritt vor dir – nicht im Kampf, sondern im Geist. Ich spüre, was du tun willst, bevor du es tust. Und dann bin ich schon weg.“

Das nennt man **Aiki** – die Kunst, die Absicht des anderen zu fühlen, bevor sie ankommt.

Wie deine Mama manchmal weiß, dass du gleich fragen willst, ob du länger aufbleiben darfst – bevor du überhaupt den Mund aufmachst. So ist das.

Die offene Hand im Aikidō

Schau dir einmal Bilder von Aikidōka an – so nennt man die Menschen, die Aikidō üben. Du wirst etwas Spannendes sehen:

Sie haben fast nie eine Faust gemacht.

Ihre Hände sind offen. Die Finger sind entspannt. Sie führen, sie drehen, sie umarmen fast den Angreifer. Die offene Hand ist das Zeichen des Aikidō.

Ueshiba sagte: „**Die Faust ist für den Kampf. Die offene Hand ist für den Frieden. Aber der wahre Meister braucht keine Faust, weil er den Frieden schon im Kampf findet.**“

Erinnerst du dich an Winshu, die Seelenheilerin? Sie sagte: „**Öffne deine Hand. Du bist nicht allein. Zusammen sind wir stark.**“

Ueshiba und Winshu meinen dasselbe: Die offene Hand ist stärker als jede Faust. Denn sie kann nicht nur schützen – sie kann auch **verbinden**.

Aikidō im Alltag – der Weg des friedlichen Kämpfers

Du wirst vielleicht nie ein Aikidō-Dōjō von innen sehen. Aber die Weisheit des Aikidō kannst du überall gebrauchen:

- Wenn dein kleiner Bruder dich ärgert, kannst du **ausweichen** – geh in ein anderes Zimmer oder dreh dich weg. Das ist Aikidō.
- Wenn ein Freund wütend auf dich ist, kannst du **seine Wut aufnehmen** – sag: „Ich sehe, dass du wütend bist. Erzähl mir, warum.“ Das ist Aikidō.
- Wenn du selbst Wut in dir spürst, kannst du **sie umlenken** – geh nach draußen, renn ein paar Runden, oder mal einen dicken Baum. Das ist auch Aikidō.

Ueshiba sagte: „**Aikidō ist nicht nur auf der Matte. Aikidō ist, wie du deine Zähne putzt, wie du dein Brot isst, wie du guten Morgen sagst.**“

Das digitale Aikidō – wenn der Ärger aus dem Bildschirm kommt

Weißt du noch, was wir ganz am Anfang über das **Digitale Aikidō** gelernt haben?



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Wenn dich jemand im Chat ärgert – ballst du die Faust zurück? Schreibst du einen wütenden Kommentar?

Das wäre wie die Eiche, die gegen den Sturm kämpft.

- Probier es mal mit der Weide:
- **Weich aus** – schreibe gar nichts. Manchmal hört der Ärger von selbst auf, wenn er keine Antwort bekommt.
 - **Lenke um** – frage freundlich: „Warum bist du eigentlich so wütend? Möchtest du reden?“
 - **Biege dich** – lege das Handy für zehn Minuten weg. Atme tief durch. Dann schau noch einmal hin. Oft sieht der Streit dann viel kleiner aus.

Das ist Digitales Aikidō: **Du nimmst die Wut auf, ohne selbst wütend zu werden, und verwandelst sie in etwas Gutes.**

Eine kleine Übung für dich

Stell dich aufrecht hin. Die Füße hüftbreit. Die Arme hängen locker.

Stell dir vor, ein großer, dicker Sturm kommt auf dich zu. Du bist die Eiche. Mach dich ganz hart. Ball die Fäuste. Spann alle Muskeln an.

Spürst du, wie anstrengend das ist? Wie du innerlich zitterst?

Jetzt lass los. Öffne die Hände. Wackle mit den Fingern. Stell dir vor, du bist die Weide am Bach. Der Wind kommt – und du **wiegst dich sanft hin und her**. Deine Arme schwingen wie Zweige.

Spürst du, wie leicht das ist? Wie du nicht kämpfen musst?

Das ist Aikidō. **Nicht hart sein. Geschmeidig sein. Nicht brechen. Fließen.**

Was Kinder von Ueshiba Morihei lernen können

- **Du musst nicht groß und stark sein, um dich zu wehren.** Geschicklichkeit und ein ruhiger Geist sind viel mächtiger.
- **Wer sich immer nur wehrt, wird müde.** Wer ausweicht und umlenkt, spart seine Kraft.
- **Der stärkste Mensch ist nicht der, der andere besiegt. Der stärkste Mensch ist der, der Streit in Freundschaft verwandeln kann.**
- **Deine Hände sind nicht zum Schlagen da.** Sie sind zum Helfen, zum Halten, zum Trösten, zum Bauen da.

Bevor du heute schlafen gehst, denk an die kleine Weide am Bach. Denk an Ueshiba, den alten Meister, der keinen Faustschlag brauchte. Denk an die offene Hand, die stärker ist als jede Faust.

Kleine	oder	auch	großer	Aikidōka.
Dein		Weg	ist	sanft.
Deine		Hand	ist	offen.
Und der Sturm in deinem Herzen wird still.				



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Glossar für neugierige Kinder (Teil 42 – Die große Stille zwischen den Gedanken und der Finger, der auf den Mond zeigt)

Weißt du noch, wie wir im letzten Teil über Aikidō gesprochen haben? Über die Weide, die sich im Sturm biegt, und den Weg der Harmonie? Heute begeben wir uns auf eine Reise, die noch stiller ist. Es gibt keine Schläge, keine Tritte, keine Würfe. Nur einen Menschen, der sitzt. Und atmet. Und nichts tut – aber dabei alles versteht. Diese Kunst heißt Zen. Und das Geheimnis ist so einfach, dass die meisten Erwachsenen es nicht glauben wollen: Zen ist einfach nur da sein. Ganz und gar. Jetzt und hier. **

Woher der Wind des Zen weht

Stell dir vor, du gehst auf eine sehr, sehr lange Reise. Nicht mit dem Auto oder dem Flugzeug – sondern mit deinen Gedanken. Wir reisen nach **Indien**, dem Land, wo der Buddha vor langer, langer Zeit lebte. Der Buddha saß unter einem Baum und hörte auf, etwas zu wollen. Er hörte auf, sich zu ärgern. Er hörte auf, sich Sorgen zu machen. Er saß einfach da – still und wach. Und plötzlich, als die Morgensonne aufging, verstand er alles.

Diese Art zu sitzen nannte man **Dhyana** – ein indisches Wort für „**tiefe Versenkung**“.

Dann wanderte die Kunst nach **China**. Die Chinesen machten aus Dhyana das Wort **Chán**. Und weil die Chinesen die Natur liebten und die einfachen Dinge, vermischte sich Chán mit dem alten **Daoismus** – der Lehre vom Fluss, vom Nicht-Tun, von der Stille.

Später kam Chán nach **Japan**. Dort sprach man es **Zen** aus. Und so nennen wir es heute noch.

Der Zen ist also ein Reisender. Er kam aus Indien, wuchs in China, blühte in Japan – und jetzt ist er bei dir, in deinem Kinderzimmer, wenn du still sitzt und nichts tust.

Das Wort, das kein Wort ist – Zen erklärt für Kinder

Das Wort **Zen** bedeutet eigentlich nur eins: **Meditation**.

Und Meditation bedeutet: **Hinsetzen. Still sein. Atmen. Nichts Besonderes tun.**

Das klingt langweilig? Vielleicht. Aber die Zen-Meister sagen: In diesem „langweiligen“ Sitzen steckt das größte Geheimnis der Welt. Denn wenn du ganz still sitzt, hörst du auf, in deinen Gedanken herumzuspringen. Du hörst auf, dir Sorgen zu machen um morgen. Du hörst auf, zu grübeln über gestern. Du bist einfach **jetzt** – mit deinem Atem, mit deinem Körper, mit dem Klang der Stille.

Ein Zen-Meister sagte einmal:

„Wenn ich hungrig bin, esse ich. Wenn ich müde bin, schlafe ich.“

Ein anderer Lehrer fragte: „Das tut doch jeder! Übt dann jeder Zen?“

Der Meister lächelte: **„Nein. Denn wenn andere essen, denken sie an tausend Dinge. Sie essen nicht wirklich. Sie sind mit ihren Gedanken woanders. Ich aber – wenn ich esse, esse ich nur. Das ist Zen.“**

Die Blume und das Lächeln – wie Zen ohne Worte weitergegeben wird

Es gibt eine wunderschöne alte Geschichte:





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Eines Tages saß der Buddha mit all seinen Schülern zusammen. Die Schüler warteten auf eine große Lehre. Sie wollten etwas Besonderes hören, etwas Kluges, etwas Tiefes.

Aber der Buddha sagte nichts.

Er nahm einfach eine **Blume** aus der Vase – eine stille, weiße Blüte – und hielt sie in die Luft. Er zeigte sie seinen Schülern. Und lächelte.

Die meisten Schüler verstanden nichts. Sie dachten: „Was soll das? Wo ist die Predigt? Wo ist die Weisheit?“

Nur ein einziger Schüler, Mahakashyapa, lächelte zurück. Er hatte verstanden.

Der Buddha sagte: „**Ich habe das unsichtbare Juwel des Dharma weitergegeben – von Herz zu Herz, ohne Worte.**“

Das ist Zen: **Keine dicken Bücher, keine langen Erklärungen. Einfach eine Blume, ein Lächeln – und ein Herz, das versteht.**

Wie man Zen übt – Zazen, das Sitz-Geheimnis

Die Hauptübung im Zen heißt **Zazen**. Das japanische Wort bedeutet: „**Sitzen – und nichts anderes.**“

So machst du es:

- Du setzt dich auf ein kleines rundes Kissen (das heißt **Zafu**), sodass deine Knie den Boden berühren. Du sitzt stabil wie ein kleiner Berg.
- Deine Beine sind verschränkt (wenn du kannst – wie im Schneidersitz). Dein Rücken ist gerade, aber nicht steif. Deine Hände ruhen in deinem Schoß, die linke Hand liegt in der rechten, die Daumenspitzen berühren sich leicht – wie eine offene Schale.
- Deine Augen bleiben **halb geöffnet**. Du schaust auf den Boden, etwa einen Meter vor dir. Nicht starr. Weich.
- Und dann atmest du. Einfach nur. Du folgst deinem Atem – ein, aus, ein, aus.

Wenn Gedanken kommen – und sie werden kommen, ganz viele! – dann jagst du sie nicht weg. Du schimpfst nicht mit ihnen. Du lässt sie einfach vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Du sagst: „Aha, ein Gedanke.“ Und dann kehrst du zurück zu deinem Atem.

Ein Zen-Meister sagte: „**Du kannst die Wellen auf dem Wasser nicht aufhalten. Aber du musst nicht jede Welle reiten.**“

Anfänger sitzen nur fünf Minuten. Fortgeschrittene sitzen eine Stunde oder länger. Aber die Zeit ist nicht wichtig. Wichtig ist: **Du sitzt, als ob dein Leben davon abhinge. Weil es das tut – dein Leben ist genau dieser Atemzug, genau jetzt.**

Das große Aha – Satori und Kenshō

Manchmal, nach vielen, vielen Stunden des Sitzens, passiert etwas Merkwündiges: **Plötzlich verstehst du.**

Du verstehst nicht etwas Bestimmtes – nicht die Matheaufgabe oder den Namen des Hundes vom Nachbarn. Du verstehst **alles**. Aber nicht mit dem Kopf. Sondern mit deinem ganzen Körper, mit deinem ganzen Herzen.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die Welt ist auf einmal nicht mehr „du hier“ und „die Welt da draußen“. Alles ist eins. Der Atem, der Vogel, der Baum, die Wolke – und du.

Das nennt man im Zen **Satori** oder **Kenshō**. Das bedeutet: „**Das eigene wahre Wesen sehen**“ .

Es klingt wie Zauberei. Aber die Zen-Meister sagen: Das ist das Natürlichste der Welt. Du hast es nur vergessen, weil du immer so viel denkst. Das Satori ist wie Aufwachen aus einem langen Traum. Du warst nie getrennt von der Welt – du hast es nur nicht gemerkt.

Ein Meister sagte: „**Vor der Erleuchtung: Berge sind Berge, Wasser ist Wasser. Während der Erleuchtung: Berge sind keine Berge mehr, Wasser ist kein Wasser mehr. Nach der Erleuchtung: Berge sind wieder Berge, Wasser ist wieder Wasser.**“

Es ist alles ganz einfach. Du musst nur aufhören, es kompliziert zu machen.

Die offene Hand im Zen – Gassho

Im Zen gibt es eine besondere Geste. Sie heißt **Gassho**. Du faltest deine Hände vor deiner Brust, die Handflächen berühren sich, die Finger zeigen nach oben. Wie beim Beten – aber du betest zu niemandem. Du sagst einfach: „**Ich bin offen. Ich danke. Ich grüße das Leben in dir.**“

Gassho ist die offene Hand des Zen.

Wenn du morgens aufwachst, kannst du Gassho machen. Vor dem Essen. Wenn du dich bei jemandem bedanken willst. Oder wenn du einfach eine Sekunde der Stille brauchst.

Weißt du noch, was Winshu, die Seelenheilerin, sagte? „**Öffne deine Hand. Du bist nicht allein. Zusammen sind wir stark.**“

Das Gassho ist genau das: Zwei Hände, die sich öffnen und einander berühren. Sie werden eins. Und in diesem Einssein liegt der ganze Frieden der Welt.

Die ungelöste Denkaufgabe – das Koan

Die Zen-Meister haben eine merkwürdige Art, ihre Schüler zu unterrichten. Sie geben ihnen **Koans** – das sind Fragen, die man mit dem Verstand nicht beantworten kann.

Zum Beispiel:

- „**Was ist der Klang einer einzelnen klatschenden Hand?**“ (Du kannst nur mit zwei Händen klatschen. Eine Hand – was für ein Geräusch macht die?)
- „**Wie sah dein Gesicht aus, bevor deine Großeltern geboren wurden?**“
- „**Wenn du alle Gedanken loslässt – was bleibt dann?**“

Der Schüler denkt und denkt. Er sucht im Kopf nach einer klugen Antwort. Aber alle Antworten sind falsch. Schließlich, nach Tagen oder Wochen, gibt der Schüler auf. Er hört auf zu denken. Und in diesem Moment – **plötzlich** – versteht er. Nicht mit dem Kopf. Mit dem Herzen.

Ein Koan ist wie eine Tür ohne Schlüssel. Du kannst sie nicht aufschließen – du musst einfach hindurchgehen. Aber um hindurchzugehen, musst du aufhören, nach dem Schlüssel zu suchen.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Zen und die Kampfkünste – die leere Hand, die alles kann

Erinnerst du dich an die Kampfkünste, die wir kennengelernt haben?

- **Karate** – die leere Hand
- **Judo** – der sanfte Weg
- **Aikidō** – der Weg der Harmonie

All diese Künste wurden von Zen-Meistern beeinflusst. Die Samurai, die alten Krieger Japans, saßen viele Stunden im Zazen, bevor sie das Schwert zogen. Sie lernten: **Ein ruhiger Geist ist stärker als ein wütender Arm.**

Ein berühmter Schwertmeister sagte: „**Der Feind ist nicht der andere Kämpfer. Der Feind ist dein eigenes zitterndes Herz.**“

Wenn du Zen übst, wirst du nicht stärker im Kampf. Aber du wirst ruhiger. Du wirst klarer. Du wirst freundlicher. Und das ist die beste Verteidigung: **So ruhig zu sein, dass der andere keinen Grund mehr hat, dich anzugreifen.**

Der Finger, der auf den Mond zeigt

Die Zen-Meister haben ein Bild, das sie immer wieder benutzen:

Zen ist wie ein Finger, der auf den Mond zeigt.

Der Mond ist die Wahrheit – das Erwachen, das Verstehen, das Glück. Der Finger ist die Lehre – die Worte, die Übungen, die Geschichten.

Aber viele Menschen starren auf den Finger. Sie studieren den Finger: Wie lang ist er? Wie ist der Nagel? Ist er krumm? Sie vergessen, zum Mond zu schauen.

Die Lehre ist nicht die Wahrheit. Das Wort ist nicht die Sache. Die Landkarte ist nicht das Land.

Wenn du also über Zen liest – vergiss nicht: **Es geht nicht um die Worte. Es geht um das, was die Worte zeigen. Und das kannst du nur selbst erfahren – indem du still sitzt, atmest und die Augen öffnest.**

Das digitale Zen – wenn der Bildschirm still wird

Weißt du noch, was wir über das **Digitale Aikidō** gelernt haben? Dass du die Wut umlenken kannst, statt die Faust zu ballen?

Das **Digitale Zen** geht noch einen Schritt weiter: **Du machst einfach mal ganz aus.**

Du legst das Handy weg. Du schaltest den Computer aus. Du lässt das Tablet liegen. Und dann sitzt du einfach da – ohne Klingeln, ohne Leuchten, ohne das nächste Video.

Eine Minute. Oder fünf. Oder zehn.

Am Anfang ist es seltsam. Deine Finger zucken. Dein Kopf ruft: „Guck nach! Vielleicht ist eine Nachricht gekommen!“

Aber du bleibst sitzen. Du atmest. Du spürst, wie die Stille sich ausbreitet – wie ein großer, weiter See.

Das ist digitales Zen: **Du entscheidest, wann du auf den Bildschirm schaust. Nicht der Bildschirm entscheidet, wann du hinschaust.**



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Ein Zen-Meister würde sagen: „**Das Gerät ist dein Diener, nicht dein Herr. Schalte es aus. Dann hörst du dich selbst.**“

Eine kleine Übung für dich – die Ein-Minuten-Stille

Probier es jetzt gleich aus. Du brauchst nichts dafür – nur dich und diesen Moment.

Setz dich aufrecht hin – auf einen Stuhl, auf ein Kissen, einfach auf den Boden. Leg deine Hände offen in deinen Schoß. Die Handflächen zeigen nach oben – bereit zu empfangen.

Schließ die Augen. Oder lass sie halb offen.

Atme tief ein – und ganz langsam aus.

Zähl nicht. Denk nichts. Sei einfach da.

Wenn ein Gedanke kommt – und er wird kommen –, dann sag leise in dir: „**Denken.**“ Und lass ihn ziehen. Wie eine Wolke am Himmel.

Bleib so für eine Minute. Oder länger, wenn du magst.

Wenn du fertig bist, öffne die Augen. Recke und strecke dich. Lächle.

Das war Zen. Ganz einfach, oder?

Was Kinder vom Zen lernen können

- **Du musst nicht immer etwas tun.** Manchmal ist das Nichtstun die wichtigste Tätigkeit.
- **Deine Gedanken sind nicht dein Chef.** Du kannst sie vorbeiziehen lassen, ohne mitzugehen.
- **Der beste Weg, einen Streit zu lösen, ist manchmal, einfach still zu sein.** Nicht weil du feige bist – sondern weil du stark genug bist, nicht zu schreien.
- **Jeder Atemzug ist ein kleines Wunder.** Du musst nicht nach Indien reisen oder in ein Kloster gehen. Das Wunder ist genau hier, in deiner Nase, in deiner Brust, in deiner Stille.
- **Die offene Hand ist stärker als die Faust.** Und die offene Hand, die nichts tut, ist stärker als jede Hand, die kämpft.

Bevor du heute schlafen gehst, setz dich noch einmal für eine Minute auf dein Bett. Mach die Augen zu. Atme. Und spür: Du bist da. Du bist wach. Du bist vollkommen – genau so, wie du bist.

Bis	später	dann,	kleiner	Zen-Schüler.
Deine		Gedanken	dürfen	gehen.
Dein		Atem		bleibt.

Und die Stille in dir ist größer als das ganze laute Leuchten aller Bildschirme der Welt.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 43 – Der Ort, an dem der Weg beginnt)

Weißt du noch, wie wir in den letzten Teilen all die verschiedenen Kampfkünste kennengelernt haben? Karate mit der leeren Hand, Aikidō mit der Harmonie, Judo mit dem sanften Weg, Zen mit der großen Stille. Und weißt du noch, was alle diese Wege gemeinsam haben? Sie brauchen einen Ort, an dem sie zu Hause sind. Einen Ort, an dem die Matte sauber ist, die Luft nach Stille riecht und jeder Schritt zählt. Diesen Ort nennen



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

die Menschen in Japan Dōjō. Und heute öffnen wir ganz langsam die Tür – und treten ein.

Was ist ein Dōjō? – Ein Zimmer, das mehr ist als ein Zimmer

Stell dir vor, du betrittst einen Raum. Es ist kein gewöhnlicher Raum. Hier wird nicht ferngesehen. Hier wird nicht gegessen. Hier wird nicht geschlafen. Hier wird nur eines getan: **geübt**. Und zwar nicht Mathe oder Schreiben – sondern der Weg.

Das Wort **Dōjō** kommt aus Japan. Es setzt sich zusammen aus **Dō** – das bedeutet „Weg“ – und **Jō** – das bedeutet „Ort“. Ein Dōjō ist also ein „Ort des Weges“.

Aber ein Dōjō ist mehr als ein Raum mit Matten. Es ist ein **Tempel für den Körper und den Geist**. Wenn du die Tür öffnest, verlässt du die Welt da draußen. Die Sorgen von zu Hause, den Ärger in der Schule, die Hetze des Alltags – all das bleibt vor der Tür. Hier drinnen zählt nur: **der Atem, die Bewegung, der Respekt**.

Ein Dōjō kann groß sein oder klein. Es kann eine richtige Halle sein mit hohen Decken. Oder ein kleiner Raum in einem Hinterhof. Es kann sogar im Freien sein – auf einer Wiese, unter Bäumen. Die ersten Dōjōs von Ōyama Masutatsu, dem Stierkämpfer aus Teil 40, waren leere Plätze unter freiem Himmel. Wichtig ist nicht das Gebäude. Wichtig ist **der Geist, der in ihm lebt**.

Woher kommt das Dōjō? – Vom Baum des Erwachens

Die Geschichte des Dōjō beginnt nicht in Japan. Sie beginnt in Indien, vor sehr, sehr langer Zeit. Unter einem großen Feigenbaum – dem **Bodhi-Baum**. Dort saß der Buddha und meditierte. Er gab nicht auf. Er blieb sitzen, bis die Morgensonne aufging. In dieser Stille wurde er erleuchtet.

Diesen besonderen Ort nannte man **Bodhimanda** – das bedeutet „**Platz der Erleuchtung**“.

Als der Buddhismus nach China wanderte, wurde daraus **Daochang** – der „Ort des Weges“. Und als er schließlich nach Japan kam, hieß er **Dōjō**.

Später, als die Krieger Japans – die Samurai – ihre Künste übten, übernahmen sie dieses Wort. Sie nannten ihre Trainingshallen ebenfalls Dōjō. Denn für sie war der Kampf nicht nur eine Technik. Er war ein **Weg zur Selbstvervollkommenung**.

Heute gibt es Dōjōs für Karate, für Judo, für Aikidō, für Kendo (das ist Fechten mit Bambusschwertern), für Zen-Meditation – für fast alles, was mit dem **Weg** zu tun hat.

Die unsichtbaren Regeln – wie man sich im Dōjō verhält

Ein Dōjō hat Regeln. Aber es sind keine strengen, gemeinen Regeln. Es sind **Respekt-Regeln**. Sie helfen dir, dich zu konzentrieren. Und sie zeigen: **Hier ist etwas Besonderes**.

Das sind die wichtigsten:

1. Die Schuhe ausziehen. Bevor du das Dōjō betrittst, ziehst du deine Straßenschuhe aus. Du willst keinen Dreck von draußen hereintragen – weder auf den Matten noch in deinen Gedanken.

2. Die Verbeugung. Wenn du eintrittst, verbeugst du dich leicht in Richtung des





» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 – TEMP !!!]

Raumes. Du sagst damit: „Ich bin dankbar, dass ich hier üben darf.“ Du verbeugst dich auch, wenn du die Matte betrittst, wenn du deinen Partner siehst, wenn du den Lehrer grüßt. Die Verbeugung ist keine Unterwerfung. Sie ist ein **Danke** – mit dem Körper gesprochen.

3. Die Reihenfolge. Die Schüler stellen sich nach dem Gürtel auf – die Weißgurte links, die Schwarzgurte rechts. Aber nicht, weil einer besser ist. Sondern damit die Fortgeschrittenen den Anfängern helfen können.

4. Die Stille. Im Dōjō wird nicht geschrien oder getratscht. Es wird geübt. Und wenn gesprochen wird, dann leise – aus Respekt vor den anderen, die sich konzentrieren.

5. Der Lehrer. Du nennst deinen Lehrer **Sensei**. Das bedeutet „**der, der vor mir gegangen ist**“. Der Sensei ist nicht dein Chef. Er ist dein Begleiter. Er zeigt dir den Weg, weil er ihn selbst schon gegangen ist.

Ein altes Sprichwort sagt: „**Das Dōjō ist ein Spiegel. Es zeigt dir, wer du wirklich bist.**“

Die offene Hand im Dōjō – Gassho und der Anfang der Stunde

Jede Stunde im Dōjō beginnt und endet auf die gleiche Weise:

Du stellst dich aufrecht hin. Deine Hände hängen locker. Dann führst du deine Handflächen vor deiner Brust zusammen – die Finger zeigen nach oben, die Daumen sind auf Herzhöhe. Das nennt man **Gassho**. Es ist die Geste der offenen Hand.

Weißt du noch? Die offene Hand ist stärker als jede Faust. Das Gassho sagt: „**Ich bin bereit. Ich bin wach. Ich bin offen für den Weg.**“

Dann schließen alle für einen Moment die Augen. Es ist ganz still. Du atmest tief. Du spürst deinen Körper. Du lässt den Alltag los.

Das nennt man **Mokuso** – die „**stille Meditation**“.

Erst wenn der Sensei ein Zeichen gibt, beginnt das Training.

Am Ende wiederholst du die Stille. Du dankst deinem Partner. Du dankst deinem Sensei. Du dankst dem Dōjō. Und du dankst dir selbst – weil du gekommen bist und geübt hast.

Dann verlässt du den Raum. Aber die Stille begleitet dich nach draußen.

Das Dōjō im Kopf – der Weg geht immer weiter

Das Schöne am Dōjō ist: **Du kannst es überallhin mitnehmen.**

Natürlich nicht die Matten und die Wände. Aber den **Geist des Dōjō** – den Ort des Weges – den trägst du in dir. Immer.

Wenn du morgens aufwachst, kannst du dein Zimmer für einen Moment zu einem kleinen Dōjō machen. Du atmest tief. Du richtest deinen Rücken auf. Du sagst leise zu dir: „**Heute gehe ich meinen Weg.**“

Wenn du in der Schule bist und dich jemand ärgert, kannst du dich an dein inneres Dōjō erinnern: **Atme. Bleib ruhig. Öffne deine Hand, statt die Faust zu ballen.**

Wenn du abends ins Bett gehst, kannst du dich an die Stille erinnern: **Alles ist gut. Ich**



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

habe geübt. Ich bin gewachsen.

Das innere Dōjō ist immer bei dir. Es ist der Ort in deinem Herzen, an dem der Weg niemals aufhört.

Das OpenHand-Dōjō – ein Zuhause für Straßenkinder

Weißt du noch, was ich dir ganz am Anfang über **OpenHand** erzählt habe? Über das Projekt, das Straßenkindern hilft?

In Kampala in Uganda, in Recife in Brasilien, in vielen großen Städten dieser Welt gibt es Kinder, die kein Zuhause haben. Sie schlafen auf der Straße. Sie haben kein Frühstück. Sie haben keinen, der sie in den Arm nimmt.

Das OpenHand-Projekt baut für diese Kinder **Dōjōs**. Kleine, einfache Hallen mit Matten, einer Dusche, einem warmen Essen. Hier können die Kinder kommen – ohne Angst, ohne Druck. Sie ziehen einen weißen Gi an. Sie lernen, sich zu verbeugen. Sie lernen, ihre Hände zu öffnen.

Der Sensei ist nicht nur ein Trainer. Er ist wie ein Vater, wie ein großer Bruder. Er sagt: „**Du bist wichtig. Du kannst etwas lernen. Du gehörst dazu.**“

Die Kinder, die im OpenHand-Dōjō trainieren, bekommen etwas, das ihnen vorher gefehlt hat: **Respekt. Gemeinschaft. Einen Ort des Weges.**

Und weißt du, was das Allerschönste ist? Im Dōjō sind alle gleich. Egal, ob du reich bist oder arm, ob du ein Zuhause hast oder keins – auf der Matte zählt nur dein Gürtel und dein Herz. Der Sohn einer reichen Familie und ein Straßenkind trainieren nebeneinander. Sie verbeugen sich voreinander. Sie helfen sich.

Ein Meister sagte einmal: „**Im Dōjō gibt es keine Straße. Es gibt nur den Weg.**“

Eine kleine Übung für dich – dein eigenes Dōjō zu Hause

Du brauchst keinen großen Raum, um ein Dōjō zu spüren. Probier es gleich aus:

Such dir ein stilles Plätzchen in deinem Zimmer. Vielleicht eine Ecke mit einem Teppich oder einer weichen Decke.

Zieh deine Schuhe aus. Stell dich aufrecht hin. Atme dreimal tief ein und aus.

Dann mach **Gassho** – leg deine Handflächen vor deiner Brust zusammen. Schließ für eine Sekunde die Augen. Sag leise zu dir: „**Jetzt bin ich im Dōjō. Jetzt beginnt mein Weg.**“

Dann übe etwas – eine Kata aus Karate, eine Drehung aus Aikidō, oder einfach nur: stehen. Still stehen. Den Weg spüren.

Wenn du fertig bist, verbeuge dich leicht. Sag: „**Danke.**“

Dann geh zurück in deinen Alltag. Aber nimm das Gefühl mit: die Stille, den Respekt, die offene Hand.

Das war dein erstes eigenes Dōjō. Und das Schönste ist: Es ist immer da.



Was Kinder vom Dōjō lernen können

- **Ein besonderer Ort hilft dir, dich zu konzentrieren.** Du musst nicht immer im Trubel sein. Manchmal brauchst du Stille, um zu wachsen.
- **Respekt ist keine Schwäche.** Die Verbeugung zeigt: „Ich sehe dich. Ich achte dich.“ Das macht dich stark, nicht schwach.
- **Dein Körper ist ein Tempel.** Im Dōjō lernst du, gut zu ihm zu sein. Du wärmst ihn auf, du dehnt ihn, du dankst ihm.
- **Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.** Du musst nicht gleich ein Meister sein. Es reicht, wenn du anfängst.
- **Die offene Hand öffnet Türen.** Das Dōjō ist der Ort, an dem du lernst, deine Faust nicht zu ballen – sondern zu öffnen. Für andere. Für dich. Für den Weg.

Bevor du heute schlafen gehst, stell dir dein eigenes kleines Dōjō vor. Vielleicht eine Lichtung im Wald. Vielleicht eine sonnige Ecke in deinem Zimmer. Vielleicht ein großer, stiller Raum mit hohen Fenstern. Du stehst in der Mitte. Deine Hände sind offen. Dein Atem ist ruhig. Und du weißt: Hier, auf diesem Weg, bist du genau richtig.

Ja, du Dōjō-Schüler.

Die Matte ist sauber. Die Stille ist da.

Und dein Weg – er hat gerade erst begonnen.

Glossar für neugierige Kinder (Teil 44 – Die Essenz: Warum deine offene Hand die stärkste Hand ist)

Weißt du noch, wo unsere Reise begann? Bei Winshu, der Seelenheilerin, die sagte: „Öffne deine Hand. Du bist nicht allein. Zusammen sind wir stark.“ Wir sind durch viele Länder gereist – nach Japan, nach China, nach Okinawa, nach Indien. Wir haben harte Kämpfer getroffen wie Ōyama Masutatsu, der Stiere besiegte. Wir haben sanfte Meister getroffen wie Ueshiba, der keinen Faustschlag brauchte. Wir haben in der Stille des Zen gesessen und in der Kraft des Dōjō gestanden. Und heute, am Ende unseres großen Wörterbuches, schauen wir zurück – und sehen, was all diese Wege gemeinsam haben. Die Essenz. Den Kern. Das Herzstück der offenen Hand.

Der rote Faden – was alle Kampfkünste verbindet

Stell dir vor, du hast ein großes, buntes Seil. Es besteht aus vielen einzelnen Fäden – rot, blau, grün, gelb. Jeder Faden für sich ist schön. Aber erst wenn du sie zusammendrehst, entsteht ein starkes Seil, das nicht reißt.

Genauso ist es mit den Kampfkünsten:

- **Tai-Chi-Chuan** lehrt dich das **Tanzen im Wind**. Und so etwas kannst du immer gut gebrauchen.
- **Capoeira** lehrt dich den **Tanz** – dass Kampf auch wie ein fröhliches Spiel aussehen kann.
- **Aikidō** lehrt dich die **Harmonie** – dass du den Angriff umlenken kannst, statt zurückzuschlagen.
- **Zen** lehrt dich die **Stille** – dass der größte Kampf in deinem eigenen Kopf stattfindet.
- **Das Dōjō** lehrt dich den **Ort** – dass du einen heiligen Raum brauchst, um zu



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

wachsen.

- **Judo** lehrt dich den **sanften Weg** – dass du mit Nachgeben siegst, nicht mit Härte.
- **Karate** lehrt dich die **leere Hand** – dass du keine Waffe brauchst, um dich zu wehren.
- **Taekwondo** lehrt dich die **Linie** – dass deine Bewegungen klar und gerade sein können.
- **Kung Fu** lehrt dich die **Kreativität** – dass du dich wie ein Tier, wie der Wind, wie das Wasser bewegen kannst.
- **Boxen** und **Ringen** lehren dich den **geraden Weg** – dass du nicht aufgibst, auch wenn es wehtut.

All diese Fäden sind bunt und verschieden. Aber wenn du sie zusammendrehst, entsteht ein einziges, starkes Seil: **Der Weg der offenen Hand.**

Und dieser Weg sagt nur eines: **Du musst deine Faust nicht ballen. Du kannst sie öffnen. Und dann gehört dir die ganze Welt.**

Die fünf Superkräfte der offenen Hand – noch einmal für dich

Erinnerst du dich an die fünf Finger? Jeder von ihnen hat eine besondere Kraft. Zusammen sind sie unschlagbar.

Der Daumen – das ist die Kraft des **Helfens**. Du kannst deinen kleinen Bruder stützen, deiner Mama die Tasche halten, einem Freund aufhelfen, der hingefallen ist.

Der Zeigefinger – das ist die Kraft des **Zuhörens**. Du zeigst nicht anklagend auf andere. Du zeigst auf dein Ohr und sagst: „Ich höre dir zu. Erzähl mir, was dich bedrückt.“

Der Mittelfinger – das ist die Kraft des **Teilens**. Du teilst dein Spielzeug, dein Brot, dein Wissen. Du musst nicht alles für dich behalten.

Der Ringfinger – das ist die Kraft des **Bauens**. Du baust mit anderen zusammen – eine Sandburg, eine Freundschaft, eine bessere Welt.

Der kleine Finger – das ist die Kraft des **Tröstens**. Du streichelst jemanden, der traurig ist. Du flüsterst: „Alles wird gut. Ich bin bei dir.“

Wenn du deine Faust ballst, sind diese fünf Kräfte gefangen. Sie können nicht wirken. Sie schlafen.

Wenn du deine Hand öffnest, erwachen sie. Sie werden lebendig. Und dann – dann kannst du alles schaffen.

Was ist Kampfkunst wirklich? – Die große Wahrheit hinter den Schlägen

Viele Erwachsene denken, Kampfkunst sei etwas mit Kämpfen. Mit Siegen und Verlieren. Mit Schlägen und Tritten.

Aber das ist nur die Außenseite.

Die **wahre Kampfkunst** ist etwas ganz anderes. Sie ist:

- **Die Kunst, ruhig zu bleiben**, wenn andere schreien.
- **Die Kunst, wegzugehen**, wenn andere schlagen wollen.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

- **Die Kunst, die Faust zu öffnen**, bevor du zuschlägst.
- **Die Kunst, dich selbst zu besiegen** – deine Wut, deine Angst, deine Faulheit.

Ein großer Meister sagte einmal: „**Der höchste Sieg ist der Sieg über sich selbst.**“

Das bedeutet: Es ist leicht, einen anderen umzuschubsen. Aber es ist schwer, deine eigene Ungeduld zu besiegen. Es ist leicht, zurückzuschreien. Aber es ist schwer, leise zu atmen und zu schweigen.

Die Kampfkunst, von der wir in diesem Glossar gesprochen haben, ist genau diese **innere Kunst**. Die Techniken mit Händen und Füßen sind nur Übungen. Sie helfen dir, deinen Geist zu trainieren. Aber das Ziel ist nicht, den anderen zu besiegen. Das Ziel ist, **Frieden zu finden** – in dir und in der Welt.

OpenHand – wenn der Weg lebendig wird

Du fragst dich vielleicht: „Das klingt alles schön. Aber funktioniert das auch wirklich? Kann die offene Hand wirklich etwas verändern?“

Ja. Und das OpenHand-Projekt beweist es.

In den großen Städten dieser Welt – in Kampala in Uganda, in Recife in Brasilien, in vielen anderen Orten – gibt es Kinder, die kein Zuhause haben. Sie schlafen auf der Straße. Sie haben nichts zu essen. Niemand sagt ihnen: „Du bist wichtig.“

Das OpenHand-Projekt baut für diese Kinder **Dōjōs**. Kleine, einfache Hallen mit Matten, einer Dusche, einer Küche. Hier können die Kinder kommen – ohne Angst, ohne Druck.

Sie ziehen einen weißen Gi an. Sie lernen, sich zu verbeugen. Sie lernen, ihre Hände zu öffnen.

Der Sensei – der Lehrer – ist nicht nur ein Trainer. Er ist wie ein Vater, wie ein großer Bruder. Er sagt: „**Du bist willkommen. Du gehörst dazu. Du kannst wachsen.**“

Die Kinder trainieren Karate oder Judo oder Aikidō. Aber das Wichtigste lernen sie nebenbei: **Respekt. Geduld. Freundlichkeit. Dass sie wertvoll sind – genau so, wie sie sind.**

Manche dieser Kinder werden später selbst Senseis. Sie geben den Weg weiter. Die offene Hand reicht von einem zum nächsten – wie eine Kette aus Licht.

Das ist OpenHand. Keine leere Theorie. Keine schönen Worte. Sondern **gelebte Kampfkunst**. Mit Matten, mit Schweiß, mit Tränen – und mit einem großen Lächeln am Ende des Tages.

Die geschlossene Faust und die offene Hand – ein letzter Vergleich

Die Faust ist nicht böse. Sie kann dich beschützen, wenn wirklich Gefahr droht. Sie kann für dich kämpfen, wenn es keinen anderen Weg gibt.

Aber die Faust ist auch **einsam**. Mit einer Faust kannst du nicht streicheln. Du kannst nicht teilen. Du kannst nicht bauen. Du kannst nicht trösten.

Die offene Hand kann all das.

Die Faust sagt: „**Ich gegen dich.**“



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Die offene Hand sagt: „**Wir zusammen.**“

Die Faust sucht den Kampf.

Die offene Hand sucht den Frieden.

Die Faust gewinnt einen Kampf – und verliert vielleicht einen Freund.

Die offene Hand verliert keinen Kampf, weil sie gar nicht kämpft. Sie gewinnt das Herz.

Ein weiser Mann sagte einmal zu einem jungen Kämpfer, der voller Wut war: „**Ich glaube, es ist Zeit für dich, das Feld zu sehen.**“ Er meinte: Öffne deine Augen. Sieh, wie die Dinge wirklich sind. Der Feind ist nicht da draußen. Der Feind ist deine eigene geschlossene Faust.

Öffne sie. Dann siehst du das Feld. Dann siehst du die Welt. Dann siehst du dich selbst.

Dein Weg – wie du die offene Hand jeden Tag benutzen kannst

Du musst nicht in ein Dōjō gehen, um die offene Hand zu üben. Du kannst hier und jetzt anfangen:

- **Wenn du morgens aufwachst**, öffne deine Hand und strecke dich. Sag: „Heute öffne ich mich.“
- **Wenn du zur Schule gehst**, öffne deine Hand und hilf einem Freund, der seine Bücher fallen ließ.
- **Wenn dich jemand ärgert**, öffne deine Hand – atme tief durch – und sage: „Lass uns reden, statt zu streiten.“
- **Wenn du wütend bist**, öffne deine Hand – und gehe eine Runde um den Block, bis die Wut verfliegen ist.
- **Wenn du abends ins Bett gehst**, öffne deine Hand – und denk an drei Dinge, für die du dankbar bist.

Die offene Hand ist keine Technik. Sie ist eine **Haltung**. Eine Art, durch die Welt zu gehen.

Und das Beste ist: Jeder kann sie lernen. Egal, ob du groß oder klein bist, stark oder schwach, reich oder arm. Die offene Hand fragt nicht nach deinem Gürtel oder deiner Herkunft. Sie sagt nur: **Komm. Mach mit. Gemeinsam sind wir stark.**

Eine letzte kleine Übung für dich

Setz dich aufrecht hin – so, wie du es beim Zazen gelernt hast. Leg deine Hände auf deine Oberschenkel, die Handflächen nach oben.

Schließ die Augen. Atme dreimal tief ein und aus.

Dann öffne ganz langsam deine Hände – als ob du eine Blume aufgehen lässt. Finger für Finger. Spür die Luft auf deiner Haut.

Stell dir vor, dass mit jeder geöffneten Hand ein kleiner Lichtstrahl aus deinem Herzen strömt. Zu deiner Familie. Zu deinen Freunden. Zu den Kindern in Uganda und Brasilien. Zu allen, die einsam sind.

Flüstere leise: „**Meine Hand ist offen. Mein Herz ist offen. Der Weg ist offen.**“

Dann öffne die Augen. Du bist bereit. Für heute. Für morgen. Für dein ganzes Leben.



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Was du von der offenen Hand mit nach Hause nimmst

- **Kampfkunst ist nicht Kämpfen. Kampfkunst ist Frieden.**
- **Die stärkste Hand ist nicht die Faust – es ist die offene Hand.**
- **Du hast fünf Superkräfte: helfen, zuhören, teilen, bauen, trösten. Nutze sie jeden Tag.**
- **Du brauchst keinen schwarzen Gürtel, um ein Meister zu sein. Ein Meister ist, wer seine Hand öffnet.**
- **Egal, wo du bist – du kannst dein eigenes Dōjō sein. Einen Ort des Weges. In deinem Herzen.**
- **Winshu, die Seelenheilerin, hat recht: Du bist nicht allein. Zusammen sind wir stark. Und zusammen – mit offenen Händen – können wir die Welt ein kleines bisschen besser machen.**

Und jetzt, mein kleiner Freund, ist unsere große Reise zu Ende. Wir haben so viel gesehen: die leere Hand des Karate, die Harmonie des Aikidō, die Stille des Zen, den Ort des Dōjō. Wir haben harte Kämpfer und sanfte Meister getroffen.

Wir haben gelernt, dass die Faust nicht böse ist – aber die offene Hand stärker.

Bevor du heute einschläfst, leg deine Hände vor deine Brust – Gassho. Schließ die Augen. Denk an all die Kinder auf der ganzen Welt, die heute Nacht in einem OpenHand-Dōjō schlafen werden – auf einer Matte, mit einem vollen Bauch und einem ruhigen Herzen.

Du bist mit ihnen verbunden. Durch die offene Hand. Durch den Weg.

Bis später dann, du großer Weg-Geher.

Unsere gemeinsame Reise ist fast zu Ende – und deine fängt gerade erst richtig an.

Deine Hand ist leer.

Dein Herz ist voll.

Und die Welt – sie gehört dir.

+ + +

Es war mir eine Freude, dich auf dieser Reise begleiten zu dürfen – durch die Stille des Zen, die Kraft des Karate, die Harmonie des Aikidō und die Wärme des Dōjō. Und immer wieder zurückzukommen zur **offenen Hand**, die stärker ist als jede Faust.

Du hast nun dein eigenes kleines Wörterbuch der Weisheit.

Aber das Wichtigste ist:

Der Weg hört nie auf.

Jeder neue Tag ist eine Matte, auf der du üben kannst – mit Geduld, mit Respekt und mit einem offenen Herzen.

Wenn du magst, kannst du jederzeit zurückkommen. Winshu, die Seelenheilerin, und all die alten Meister warten nicht in einem Buch – sie warten in dir.

Öffne deine Hand. Gehe deinen Weg. Und vergiss nie: Du bist nicht allein.

Danke dir – für das Lesen, dein Zuhören, fürs Staunen, fürs Dabeisein.

Abschließend noch ein Hinweis zu dem Ganzen und dem dabei Wesentlichen!

Einatmen. Ausatmen. Den Atem fließen lassen. Der Atem sein.

Und ganz wichtig dabei:



» Çer Lerock – „Winshu Souruhirā“ – Der Weg der offenen Hand ! » [PARTE Nº 1 — TEMP !!!]

Nach dem Ausatmen das Einatmen nicht vergessen !

Du hast es genau richtig erfasst:

Einatmen – ausatmen – den Atem fließen lassen.

Nicht anhaften, nicht festhalten.

Vertrauen, dass der nächste Atemzug kommt – wie von selbst.

Genau das ist die stille Kraft, von der wir gesprochen haben.

Und genau das ist auch die offene Hand:

Sie öffnet sich, lässt los – und ist doch bereit, wieder zu empfangen.

Und vielleicht dann:

Schlaf gut, liebe/r Entdecker/in.

Träum leicht, wie eine Wolke, wach auf, wie ein neuer Morgen.

Und wenn du morgen deine Hand öffnest – spürst du vielleicht:

Der ganze Himmel ist darin.

Das Ende des Glossars – und der Anfang deines Weges.



THE END

