



## „Do“ – Bestseller verdächtig!

Text:  
Nam Nguyen

Auf einer Geschäftsreise saß ich in einem Flug neben einem Mann Mitte dreißig, der ein Buch las, das er in eine Hülle eingeschlagen hatte. Er legte es hin und wieder zum Nachdenken ab und seufzte auffallend oft. Er war still, wollte nichts essen und schien mir durch seinen Gesichtsausdruck, seine Körperhaltung und die traurigen Augen nicht besonders glücklich. Irgendwann schlief er ein, sein Kopf sank unkontrolliert auf meine Schulter und das Buch fiel schließlich zu Boden. Er erschrak und wachte auf. Ich hob sein Buch – jetzt ohne Hülle – auf und gab es ihm zurück. Es war ein sehr bekanntes Buch von Dale Carnegie mit dem Titel „Sorge Dich nicht – lebe“. Dieses Buch habe ich in den sechzig Jahren gelesen und vor Kurzem stand es wieder in der Bestsellerliste. Mein Sitznachbar war verlegen, weil sein Buch nun plötzlich „nackt“ war; er sagte mir dann ganz leise, dass das Buch interessant und spannend sei. Ich stimmte ihm mit der Bemerkung zu, dass ich mich mit dem Buch, und überhaupt mit dem Thema, auch einmal intensiv auseinander gesetzt hatte. Wir kamen schließlich in ein sehr schönes

Gespräch, das uns den langen Flug stark verkürzte. Es stellte sich heraus, dass dieser Mann, wie viele in unserer Gesellschaft, sich in einer Lebenskrise befand. Materielle Erfolge erschienen ihm plötzlich sinnlos

und leer, beruflich sah er sich ohne Perspektive, familiäre Beziehungen hatten sich gelöst, da sie durch eine unausgewogene Gewichtung der Prioritäten nicht gepflegt worden waren und ein Schattendasein







verkauft, da sie so häufig in der Bestsellerliste auftauchen.

Grundsätzlich könnte ein Buch, oder ein Beratungsgespräch über „Do“, einen sehr einfachen Inhalt haben. Es geht nämlich um die Antwort auf die Hauptfrage: Wie erreicht man die Balance, die zu innerer Stabilität führt? Denn in diesem Zustand „der Ruhe in sich selbst“ wird jede Person rasch den Wert aller Ereignisse und Dinge, denen sie begegnet oder die sie zugetragen bekommt, für sich selbst erkennen und erleben. Es hört sich einfach an, doch die Umsetzung und die ständige Übung sind eine sehr große Herausforderung für jeden Menschen. Vielleicht wäre daher ein Buch über das „Do“ Bestseller-verdächtig?

Oft denke ich an einen meiner Besuche in der TaekwonDo Schule vom Meister Park in Stuttgart. Ich bin jedes Mal berührt zu sehen, wie Meister Park seine Schüler, auch die ganz jungen, nach jeder Trainingseinheit kurz zu einem Stillsitzen aufruft und so das Training beschließt. Hoffentlich erkennen seine Schüler mit seiner Lehre auch die wahre Bedeutung und die Kraft des Grundsatzes, dass man sich zumindest ein paar Minuten am Tag durch gar nichts von außen ablenken lassen, sondern in sich gehen soll, um die innere Balance wieder zu stabilisieren.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wenn diese innere Balance erreicht ist, wie von selbst auch Zufriedenheit entsteht, durch die man erkennt, was man braucht und wie viel davon. Beides, Balance und Zufriedenheit, fasse ich zusammen als Wohlbefinden. Über innere Balance und deren Wirkungskraft habe ich ja schon zweimal im Taekwondo Aktuell berichtet, im Oktober 2004 und im Juni 2005. Diesen Artikel möchte ich mit zwei kleinen Geschichten über das „Do“ aus der Sicht eines Frosches beschließen. Eine stammte von meinem TaekwonDo Meister in Vietnam, also aus dem Osten, und die andere von einem Beratungstraining im Westen.



Für einen TaekwonDo Kämpfer ist die Konzentration und die Wachheit des ganzen Selbst wichtig. Unser Lehrer ließ uns deshalb üben, stillzusitzen wie ein Frosch, der das sehr gut kann, auch über längere Zeit hinweg. Der Frosch sitzt, ohne jegliche Bewegung, sein Gesichtsausdruck zeigt nichts, er lässt sich durch nichts ablenken; wenn jedoch eine Mücke heranfliegt, lässt er sie erst ruhig näher kommen und schnappt seine Beute dann blitzschnell. Danach wird er weiter „meditieren“. Uns wurde für alle TaekwonDo Übungen empfohlen, uns wie der Frosch zu verhalten: ruhig, wachsam und in jedem Augenblick blitzschnell. Nun die Geschichte vom Frosch im Westen: Viele Frösche wollen einen Turm besteigen. Ihre Freunde glauben jedoch nicht an ihr Können und kommentieren ihre Anstrengungen entsprechend durch laute und deutliche negativen Bemerkungen. Die Frösche geben durch die permanente Kritik ihrer Freunde und den mangelnden Glauben an sich selbst nach und nach auf; nur ein Frosch hat schließlich geschafft, auf der Turmspitze zu sitzen. Bei ihm stellte man dann hinterher fest, dass er taub ist! Das Fazit lautet: Glaube fest an dich und konzentriere dich nur auf dein eigenes, inneres Ziel.

führten. Deshalb sucht mein Gesprächspartner jetzt die innere Balance und seinen Weg, das „Do“.

Bei der Ankunft, bevor wir uns verabschiedeten, wollte er mich unbedingt zu einer Buchhandlung im Flughafen führen. Dort zeigte er mir eine Reihe von Büchern, ein Teil davon stand bei den Bestsellern, zu verschiedenen Themen: Wie man durch Einfachheit besser leben kann bzw. soll, wie man über Nacht Millionär und glücklich wird, wie man seinen Schreibtisch aufräumt und deshalb besser lebt usw. Ich war angenehm überrascht, dass es offenbar viele Menschen gibt, sich in verschiedenen Arten und Weisen mit einem Teil des „Do“ beschäftigen und ihre Erfahrungen und Ratschläge an ihre Mitmenschen weitergeben wollen. Anscheinend wird diese Art von Büchern gut angenommen und viel

# Inter-Burgo

Netherlands B.V.

Der Im- und Export Großhandel für koreanische Spezialitäten

SIE RICHTEN EIN TURNIER  
AUS UND WOLLEN DIE  
**SCHARFEN KOREANISCHEN  
NUDELSUPPEN** ...

VERKAUFEN UND WISSEN NICHT WOHER?  
BEI UNS ERHALTEN SIE DIESE UND  
NOCH VIELES MEHR! ...

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung:

**Inter-Burgo Netherlands B.V.**  
**Vareseweg 1**  
**NL- 3047 at Rotterdam, Holland**  
**Tel : +31 -10 -437 9330**  
**Fax: +31 -10 -437 4222**

**hat eine vielfältige Angebotspalette an koreanischen Lebensmitteln, Fisch und Küchenwaren bietet den besten Service für die Vorlieben des Kunden an liefert günstig nach ganz Europa**