

Yasin Seiwasser

Mental Shower

Stärke deinen Geist und fühle dich frei

Mit Simon Biallowons

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60220-7
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83240-6

Testimonials

Yasin ist für mich ein sehr inspirierender Lehrer und eine beeindruckende Persönlichkeit. Ich bin ihm sehr dankbar für all das Wissen, das er an uns weitergibt, und für die einfachen Techniken in der Praxis, die mein Leben verändert haben. Nicht nur im Profisport, sondern für das alltägliche Leben. Ich freue mich sehr über dieses Buch mit dir und ich danke dir.

Tina Rupprecht, siebenmaliger WBC-Boxing-World-Champion

Nach so vielen Jahren intensiver Erfahrung war es für Yasin Seiwasser an der Zeit, seine Lehren in die Außenwelt zu bringen. Das umfangreiche und komplexe Feld seiner Methode, welche für jeden Typ Mensch geeignet ist, ist wahrlich ein Multivitamin-Boost für Körper, Geist und Seele.

Patrick McKeown, Autor von Erfolgsfaktor Sauerstoff

Ich habe Yasin zum ersten Mal auf einer Konferenz kennengelernt. Obwohl er zu den bekanntesten Gästen zählte, hat er mir während unseres Gespräches sofort ein sehr angenehmes Gefühl gegeben. Dies zeigt, dass er ein demütiger und gutherziger Mensch ist. Ich schätze ihn für seine außergewöhnliche Disziplin und spirituelle Reife. Die Gespräche mit ihm inspirieren mich und ich bin dankbar einen solchen Freund zu haben.

Master Sri Sai Cholleti, Spiritueller Meister

Yasin Seiwassers Lehren haben mir sehr geholfen. Ich habe gelernt, meine Emotionen zu lenken und meinen Geist zu stärken. Durch seine Übungen und Techniken, die klar und effektiv sind, ist es mir gelungen, meine Gedanken besser zu steuern und bewusster wahrzu-

nehmen. Ich bin dankbar und freue mich auf weitere inspirierende, spannende und erfolgreiche Erfahrungen.

*Marco Friedl, Kapitän bei SV Werder Bremen
und Österreichischer Nationalspieler*

Yasin zeigt auf faszinierende Art, wie das Innen das Außen beeinflusst. Sein Buch *Mental Shower* zeugt von großer Erfahrung in seinem Gebiet und ist für alle wertvoll und lesenswert, die tiefer in die Geheimnisse der Imagination, des Atems und des Weges zu sich selbst eintauchen wollen.

R. Sriram, Yogalehrer und Buchautor

Nach einer schweren Corona-Erkrankung kurz vor den Olympischen Spielen, Tokio 2021, war es Yasin Seiwasser, der mir die Hand reichte und sagte: »Wir schaffen das zu 100 Prozent. Ich weiß noch nicht wie, aber ich weiß das. Am Ende wirst du strahlen. Wir werden es schaffen.« Diese Worte markierten den Beginn einer außergewöhnlichen Zusammenarbeit und Freundschaft.

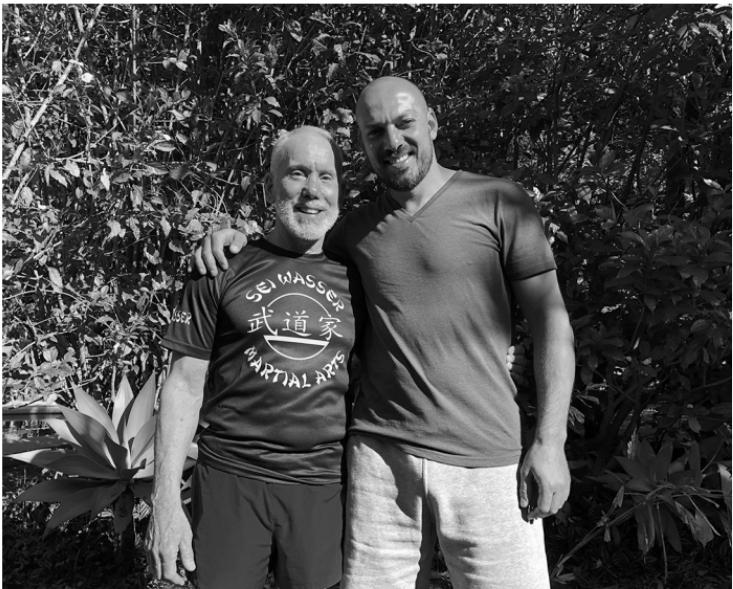
Yasins Wissen über das Leben und die mentale Kraft erwies sich als Schlüssel, um meine großen Träume zu verwirklichen. Durch ihn fand ich nicht nur den Mut, dem Leben wieder zu vertrauen, sondern auch die unsichtbare Kraft in mir zu entfesseln.

Mental Shower ist mehr als nur ein Buch – es ist eine Quelle der Hoffnung und der Inspiration. Yasins Worte erinnern uns daran, dass selbst in den schwierigsten Momenten ein Licht am Ende des Tunnels leuchtet und dass wir mit der richtigen Herangehensweise jede Herausforderung überwinden können. Eine bewegende Lektüre, die Herzen berührt und viele Geister befreit.

*Frank Stäbler, dreimaliger Weltmeister und
Olympia-Medaillen-Gewinner im Ringen*

Inhalt

Testimonials	5
Komm mit in die Stille der Bewegung	12
Was ist wirklich wirklich?	20
Der Mensch ist mehr, als er isst:	
Der Ernährungsplan unseres Lebens	26
Die geheime Macht des Unterbewusstseins:	
Das Unsichtbare wird sichtbar	78
Meister deines Lebens: Die Kraft der Affirmationen	
und Suggestionen	96
Die wahre Ruhe: Wo wir sie wirklich finden	110
Das Treffen mit dir selbst: Die prägendsten Minuten	
des Tages	136
Das mentale Gym: Workout für deine geistige Kraft	156
Es ist besser, eine Sache zu können, als tausend Sachen	
nur zu kennen: Zwei Schlüssel zum dauerhaften Erfolg	180
Dank	202
Zum Schluss	206
Anmerkungen	208
Abbildungsnachweis	208



Yasin Seiwasser hat sich vom MMA (Mixed-Martial-Arts)-Champion zu einem Meister entwickelt, der persönliche Selbstentwicklung, Atemtechniken, Meditation und mentale Stärke unterrichtet und lehrt. Dabei hat er seinen ganz eigenen Stil und ein besonderes Charisma entwickelt, die viele Menschen inspirieren und begeistern.

Ich möchte Yasin gratulieren und ihm applaudieren: Ich bewundere seinen Erfolg als Mentalcoach im Sportbereich, aber auch in der Arena der persönlichen Selbstentwicklung. Ihm ist etwas Seltenes gelungen: der Sprung von Kampfkunst auf höchstem Niveau hin zum Training für das Leben. Und: Er hat ein gutes Herz und einen starken Geist und ist ein wunderbares Beispiel dafür, was möglich ist, wenn sich jemand einem höheren Zweck verschreibt. Er ist einer der weisesten und besten Praktizierenden weltweit, die ich kenne. Seine Schüler dürfen sich glücklich schätzen, einen solchen Meister und Lehrer zu haben.

Mit seinem Buch *Mental Shower* können nun auch mehr Menschen seine einzigartigen Techniken, Methoden und Lehren kennenlernen.

Dan Millman, Autor von *Way of the Peaceful Warrior* (Der Pfad des friedvollen Kriegers)



*»Der Tag, an dem du den Samen pflanzt,
ist nicht der Tag, an dem du die Frucht
isst.«*

Komm mit in die Stille der Bewegung

Was ist Glück? Die Frage ist unzählige Male gestellt und vielleicht ebenso häufig beantwortet worden. Oder es wurde zumindest versucht, auf diese Frage eine Antwort zu finden. Mir persönlich gefällt eine Bemerkung des berühmten Psychoanalytikers Erich Fromm sehr gut, dem Autor von Klassikern wie *Die Kunst des Liebens* oder *Haben oder Sein*. Dieser Erich Fromm schrieb einmal: »Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.« Und ich möchte ergänzen: Die innere Einstellung wiederum ist ebenfalls kein Geschenk, das wir von irgendwoher bekommen. Nein, für unsere innere Einstellung sind wir selbst zuständig, wir können uns – wenn man das so sagen darf – selbst einstellen. Und zwar nicht nur, um glücklich zu sein. Sondern auch, um uns von Ängsten, Sorgen und Zweifeln zu befreien und zu reinigen. Um in uns Platz und Raum zu schaffen für positive Gefühle und Gedanken, die unser Leben lebenswert machen. Und genau darum soll es in diesem Buch gehen.

Ich will hier von meinem Weg erzählen, der am Anfang abenteuerlich und teils gefährlich war, als ich für einige Jahre bei meinen Großeltern in einem Bürgerkriegsgebiet lebte. Und von meiner frühen Begeisterung für die Kampfkunst, die mich gelehrt hat, meine Angst anzunehmen und zu besiegen. Und ich will von meiner Arbeit als Mentaltrainer erzählen, zum Beispiel für den dreifachen Ringerweltmeister und Olympiamedaillengewinner Frank Stäbler oder die Fußballprofis des SV Werder Bremen in der Bundesliga, die ich seit knapp drei Jahren und auch noch zum jetzigen Zeitpunkt, da ich diese Zeilen schreibe,

als Mentor begleite. Von solchen Erfahrungen, aber auch von derjenigen, wie ich als erster Nicht-Mönch in der Geschichte des Zen in einem der größten Zen-Klöster von einem Zen-Meister geehrt wurde und dort lehren durfte, möchte ich berichten. Wer sich hier ein wenig auskennt, weiß, wie streng und diszipliniert die Mönche jahrzehntelang meditieren, bevor sie selbst unterrichten dürfen. Und nicht nur das. Es bedarf hier eines großen Vertrauens des Meisters zum Schüler, bevor dies geschieht.

Vor allem aber will ich von meinem Weg aus dem Lärm in die Stille erzählen und dabei verraten, mit welchen Techniken und Übungen ich diese Stille gefunden habe – und sie immer wieder finde.

Gleich zu Beginn:

Mein Weg wird nicht dein Weg sein. Jede und jeder muss seinen eigenen Weg, seine eigene Stille selbst finden. Jeder muss eine eigene Klamottengröße an sich anpassen. Diese Individualität ist von größter Wichtigkeit. Doch durch meine jahrzehntelange Erfahrung als Mentalcoach und Meditationslehrer kann ich Hilfestellungen geben, die es leichter machen, diese Stille im alltäglichen Leben zu entdecken. Die uns helfen, unsere innere Einstellung »einzustellen« – um energetisiert, entspannt und glücklich zu sein.

Wenn ich heute in meinem Dojo (japanisch: der Ort der Übung des Weges) sitze und mich in die Meditation versenke, dann kann ich es fast selbst nicht glauben, dass es in meiner Kindheit eine Zeit gegeben hat, in der Angst und Tränen meine täglichen Begleiter waren. Geboren bin ich in Deutschland in der Stadt Aalen, wo ich mein erstes Jahr verbrachte. Meine Eltern waren noch sehr jung, und sie mussten dauernd arbeiten und konnten sich nicht um mich kümmern, da sie uns eine sichere Zukunft schaffen wollten. Und so wohnte ich

für einige Jahre bei meinen Großeltern, die im Südosten der Türkei lebten, in Antakya (Hatay), eben jenem Gebiet, das vor Kurzem durch das verheerende Erdbeben komplett zerstört wurde. Damals herrschte Bürgerkrieg, und ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie meine Oma immer rief oder flüsterte: »Duck dich, duck dich schnell.« Und danach hörte ich Schüsse oder andere Geräusche irgendwelcher Waffen. Damals habe ich mir etwas angewöhnt, was ich bis heute nicht verlernt habe: die Körpersprache anderer Menschen zu verstehen. Das gab mir Antwort auf die entscheidenden Fragen: Freund oder Feind, Hilfe oder Gefahr, gut oder böse? Die Angst war deshalb paradoxaus mein Verbündeter und mein Gegner zugleich. Und die Aufmerksamkeit für die Körpersprache meiner Gegenüber konnte ich später in der Kampfkunst perfektionieren. Ich wusste meine Trainingspartner oder Gegner zu lesen, ich hatte gelernt, sie einzuschätzen, und konnte meine Strategie perfekt auf sie abstimmen. Ich entwickelte auch eine Art Vorahnung, was geschehen wird.

Mit acht Jahren fing ich mit Karate an, später kamen dann noch Wing Chun, Muay Thai und Boxen dazu. Ich trainierte intensiv an meinen Grundtechniken, blieb aber immer auch offen für Neues. Auf der Matte, im Ring oder im Käfig konnte ich viele Erfahrungen gewinnen, die mich teilweise bis heute prägen.

Und ich habe damals noch etwas anderes getan: Ich habe gelesen. Ich habe unfassbar viel gelesen. Natürlich waren etliche Bücher über Kampfkunst dabei, aber auch sehr viele über Philosophie, wobei mich besonders die fernöstliche Philosophie fesselte. Im Alter von vierzehn schenkte mir mein damaliger Trainer dann ein Buch, das bis heute eines der wichtigsten, vielleicht sogar das wichtigste Buch überhaupt

für meinen Weg ist: *Der Pfad des friedvollen Kriegers* von Dan Millman.

Genau, von dem Dan Millman, der mir die Widmung geschrieben hat – eine große Ehre für mich. Dieses Buch hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet, und ich habe es vierzehn oder fünfzehn Mal gelesen. Seitdem habe ich ca. 1500 Bücher verschluckt und lese auch heute noch gerne. Hierzu die Weisheit: »Denn der wahre Meister bleibt ein Schüler bis zu seinem letzten Tage.« Zugleich stellte ich mir die Aufgabe, neben den Lehren der alten und großen Meister auch meine eigenen Gedanken zu entwickeln, meine eigenen Erfahrungen zu machen. So, wie es Bruce Lee einmal ausgedrückt hat: »Nimm das, was nützlich ist, nimm das weg, was unnütz ist – und dann füge dein Eigenes hinzu.« Im frühen Alter von etwa dreizehn Jahren habe ich neben der Kampfkunst auch mit Atemübungen und dem Meditieren begonnen.

Meditation, wie wir sie im Westen oft verstehen, ist nicht mit dem komplett deckungsgleich, wie Meditation beispielsweise im Fernen Osten praktiziert wurde. Diesem Verständnis von Meditation liegt das Wort »dhyana« zugrunde, was wortwörtlich aus dem Sanskrit übersetzt so viel wie »Glühen« oder »Brennen« bedeutet und gut mit »durch Versenkung zum Leuchten« wiedergegeben werden kann. Wenn wir im Westen »meditieren«, meinen wir damit oft eine geführte Meditation oder auch ein tiefes Nachdenken. Ich habe allerdings mit den Jahren durch mein Training und während meiner vielen Reisen durch Japan, Indien und andere Länder Asiens eine Meditation kennengelernt, die die Versenkung sucht, die totale Präsenz im Hier und Jetzt, einen Ort tiefster Stille, innerer Stille. Eine Stille, die selbst dann noch still ist, wenn der Sturm um mich herum tobt.

Wenn wir sagen: »Ich meditiere jetzt«, dann würde das ein Zen-Meister vermutlich nicht richtig verstehen. Das wäre so, als würde ich sagen: »Ich mache diesen Ort.« Meditation kann man nicht machen oder tun, in der Meditation kommt man an. Ich kann also nicht sagen: »Ich mache heute Frankfurt.« Das geht nicht. Ich kann aber sagen: »Ich bin in Frankfurt angekommen.« Dann wäre ich an diesem Ort der Stille. Man kann diesen Ort nicht praktizieren. Wir können nur die Vorbereitungen dafür treffen, um dort anzukommen. Und von solchen Vorbereitungen, wie du sie lernen kannst, will ich in diesem Buch ebenfalls erzählen.

Meditation oder auch ein gutes Training, ob nun geistig oder körperlich, das macht uns auf eine tiefe Art und Weise glücklich und bringt uns in unsere Mitte. Wir fühlen uns gut, und das Wohlbefinden steigt. Auch, weil wir auf eine bestimmte Weise präsent sind. Dazu passt eine alte Zen-Weisheit: »Der Gedanke ist der Tod der Gegenwart.« Was will uns das sagen? In dem Moment, in dem du denkst, bist du nicht zu hundert Prozent in der Gegenwart. In dem Moment, in dem du ganz in der Gegenwart sein willst, musst du frei sein, ganz frei, du musst im Flow sein.

Damit habe ich mich viel beschäftigt, und ich beschäftigte mich bis heute noch damit. Daraus ist mein Art-of-Life-Programm entstanden. Seiwasser Art of Life, so nenne ich es, ist eine Philosophie und ein Programm zugleich, das auf über 35 Jahren sehr intensiven geistigen und körperlichen Trainings basiert. Es beinhaltet spezielle Techniken und Rituale für den Alltag. Der goldene Kraftfluss ist ein Morgenritual und besteht aus zwölf komplexen Übungen mit einer Mischung aus verschiedenen Komponenten aus der Seiwasser-Lehre. Zu diesen Übungen habe ich über die Jahre unglaublich positives

Feedback erhalten, da die Praktizierenden ihr Leben stark zum Positiven verändern konnten. Das Programm umfasst auch verschiedene Formen der Meditation wie Zen und Kriya-Yoga sowie mentales Krafttraining, Affirmationen und Suggestionen. Es geht um das Bewusstsein und Unterbewusstsein, um Chi-Kung-Techniken zur Kräftigung, Entspannung und Energetisierung. Es geht um Kampfkunst und Kampfgeist, um Selbstverteidigung und den Aufbau von Selbstvertrauen. Eine Art Multivitaminkur für Körper, Geist und Seele.

Unter anderem habe ich auch mehrere Jahre an verschiedenen öffentlichen Schulen und Tageskliniken unterrichtet. Vor allem für schwerwiegende Problemfälle. Für mich sind diese Programme und dieses Buch eine Berufung. Eine Art Mission in meinem Leben, so fühle ich es.

Zurück zu meiner Vergangenheit. Ich konnte den deutschen Meistertitel im MMA (Mixed Martial Arts) in einem harten Acht-Mann-Turnier an einem Abend erkämpfen und halte den Weltrekord für den schnellsten Knockout in einem Titelkampf. Ich hätte Profi werden können, doch ich spürte, dass meine Bestimmung an einem anderen Punkt lag. Dazu fällt mir eine Episode aus meiner Jugend ein: Ich war ungefähr zehn Jahre alt und ich habe mich mit einem Kumpel, mit dem ich immer Kampfsportfilme geguckt habe, vor dem Haus getroffen, um die Techniken aus den Filmen nachzumachen. Da waren noch andere, kleinere Jungs, vielleicht fünf oder sechs Jahre alt, die uns zuschauten. Irgendwann wollten sie mitmachen, und ich habe einem der Jungs ein paar Sachen gezeigt und plötzlich gespürt: Das ist es. Das will ich später einmal machen. So schnell wie dieser Gedanke kam, war er aber auch wieder weg. Erst viele Jahre später kamen diese Bilder und dieses Ereignis wieder hoch.

Mit anderen Menschen arbeiten, ihnen helfen, sie SELBST zu werden, das Beste aus ihren Fähigkeiten zu machen, und dazu die Lehre selbst zu leben, genau das ist mein Weg.

Mit siebzehn habe ich das erste Mal als Trainer gearbeitet, mit neunzehn hatte ich zwei Kampfsportschulen, und später eröffnete ich Schulen überall auf der Welt, in Costa Rica zum Beispiel oder auch in Brasilien. Ich durfte in Peru, in den USA, auf Kuba oder in Indien Seminare halten und mein Wissen über die Kampfkunst, vor allem aber über »Art of Life« weitergeben. Und einiges, wovon mir die Menschen mitgeteilt haben, dass es ihnen sehr geholfen hat. Davon erzähle ich in diesem Buch. Und ich freue mich darauf, mit dir den Weg in diese fließende Stille zu gehen. Einige Abschnitte nur – bis du selbst diesen Weg gehen kannst. Ich bin sicher, dass du ihn früher oder später finden wirst. Und wenn du dir auch schon vieles angeeignet hast, so nimm das, was nützlich ist, und füge dein Eigenes hinzu. Es gilt auch hier:

Wer sucht, der findet.