

Mai Duong Kieu · Andreas Matlé
IM HERZEN BIST DU UNBESIEGBAR

Mai Duong Kieu

mit Andreas Matlé

**IM HERZEN
BIST DU
UNBESIEGBAR**

Wie ich zur Kämpferin wurde
und das Leben fand,
das ich wollte



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotive und Foto auf S. 206: © René Schröder, Leipzig
Innenteilabbildungen: © stock.adobe.com: ima (Bambuszweig);
vectortatu (Vor-/Nachsatz)
Redaktion: Sabeth Ohl, Hamburg
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37364-2

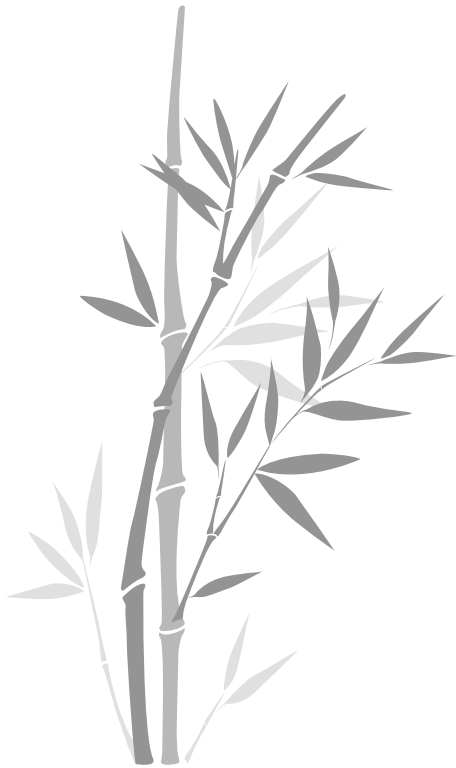
www.koesel.de



Inhalt

Vorwort

- Mỗi người có một chỗ đứng*
Jeder Mensch hat seinen Platz 7
- 1 *Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng*
In der Nähe von Tinte wird man trüb,
in der Nähe von Licht wird man hell 15
- 2 *Một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm
lại nên hòn núi cao*
Ein einzelner Baum wird kein Wald,
aber drei zusammen werden ein hoher Berg 51
- 3 *Gậy ông đập lưng ông*
Er wird mit den eigenen Waffen geschlagen 69
- 4 *Tự lực cánh sinh*
Durch eigenen Antrieb wachsen Flügel 105
- 5 *Hãy tôn vinh cội nguồn, nhưng vươn
mình lên trời cao*
Ehre die Wurzeln, aber wachse in den Himmel 141
- 6 *Thất bại là mẹ thành công*
Scheitern ist die Mutter des Erfolgs 171
- Danksagung 205



Vorwort

Mỗi người có một chỗ đứng **Jeder Mensch hat seinen Platz**

Ich war klein. Und vielleicht wäre ich ein Leben lang klein geblieben. Leise, unbedeutend, unscheinbar, angreifbar, verletzlich. Kleingehalten. Ohne Vorstellung, wo mein Platz in diesem Leben sein könnte. Mich in verschiedenen Welten bewegend, gefangen in mir selbst. Aber mein Weg, meine Reise, führte mich zum Shaolin Kung Fu.

Lange sehnte ich mich nach Liebe und Anerkennung, suchte sie an den falschen Stellen und fand sie nicht. Ich machte mich klein, kannte meinen Wert nicht und konnte dadurch nicht für mich selbst eintreten.

Dem Kung Fu verdanke ich, dass ich nicht klein geblieben bin. Dass ich zu mir selbst fand. Und schließlich zu Mai wurde, der Schauspielerin und Kämpferin, der Mutter, dem selbstsicheren, aber nicht perfekten Menschen, der ich heute bin. Dass ich meine Stärken erkannte und ausbaute und sie immerfort weiterentwickelte: Eine Quelle, die nie aufhört zu sprudeln, ein Weg, der kein Ende kennt. Denn beim Kung Fu gibt es kein Ziel, es gibt keine Grenze. Es zählt, was ich auf diesem Weg erfahre und lerne, sonst nichts. Bis zu meinem letzten Tag werde ich eine Lernende sein.

Wer diesen Weg einschlägt, zieht Energie allein aus der Tradition, der er sich hingibt, aus dem Ritual, dem er folgt, und schöpft Kraft aus der jahrtausendealten Lebenskultur, auf der diese Kampfkunst beruht. Es ist ein erhebendes Gefühl, sich in diese Erbfolge einreihen zu dürfen, von Millionen Menschen vor uns, die mit Hilfe von Kung Fu ein erfülltes Leben gefunden haben.

Kung Fu hat mir eine Möglichkeit gezeigt, in dieser manchmal recht feindseligen Welt wehrhaft und nicht mehr schutzlos, auf die Hilfe und Gnade anderer angewiesen zu sein. Das sind Fähigkeiten, die mir keiner nehmen kann und die mich überleben werden, Fähigkeiten, beruhend auf uralten Werten, gegen die alles Materielle einfach nichts ist. In den Momenten des Lebens, in denen sich die Sonne hinter Wolken versteckt und einem das Herz schwerer schlägt als sonst, finde ich in dem Wissen und den Erfahrungen, die ich gesammelt habe, eine nicht versiegende Quelle des Trostes.

Denn Kung Fu ist viel mehr als nur ein Kampfstil zur Selbstverteidigung, das, woran man hier im Westen zuerst denkt. Kung Fu – wir übersetzen es mit »harter, geduldiger Arbeit« – führt einen in ein ständiges Streben zu eigener Vollkommenheit und Achtsamkeit für uns selber, für andere, für alles um uns herum. Die Kung-Fu-Kämpferin oder der Kung-Fu-Kämpfer versucht, die Prinzipien der Kampfkunst auf das eigene Leben zu übertragen.

Und was soll ich sagen: Es funktioniert.

Der Samen dieser Erkenntnis, er kann in jedem keimen. Auch wenn es dir anfangs zu groß vorkommt, schwierig erscheint oder sogar unerreichbar: Wenn du dranbleibst, wirst du im Herzen unbesiegbar.

Kung Fu hat mich durch mein nicht immer einfaches Leben getragen. Ich lernte, mich mit mentaler und körperlicher Widerstandskraft zu wappnen und mich auf Angriffe und Verletzungen vorzubereiten. Ich verstand und begriff wortwörtlich die Kräfte und die Mechanik, die mich und mein Umfeld beeinflussen. Deshalb konnte ich diese Erfahrungen im privaten und beruflichen Leben anwenden, ohne meine Flexibilität und emotionale Durchlässigkeit zu verlieren. Und ich meine damit: in wirklich allen Lebenslagen.

Ab einer bestimmten Etappe meiner Lebensreise konnte mich keiner mehr aufhalten. Warum? Weil ich furchtlos geworden war und gelernt hatte, mich selbst richtig einzuschätzen. Ich lernte, die sich notwendig ergänzenden Widersprüche des Lebens zu verstehen, den Ausgleich, der am Ende Harmonie bringt. Wie es der chinesische Philosoph Laozi (traditionell auch Laotse genannt) beschreibt:

»Sein und Nichtsein einander gebären, schwer und leicht einander bewähren, lang und kurz einander erklären, hoch und niedrig einander entkehren, Ton und Stimme einander sich fügen, vorher und nachher einander folgen.«

Kung Fu war und ist mein Herzensraum. Ein »Ort«, in den ich mich zurückziehen kann, um aus ihm heraus mutig und klug der Welt zu begegnen. Ich lebe Kung Fu, also bin ich.

In diesem Buch möchte ich von meiner Herkunft erzählen, meinem holprigen Weg von Vietnam nach Ostdeutschland und von meiner Prägung hier. Und darüber, wie ich es von Myspace in die Mediatheken geschafft habe, weil ich meinen Wunsch, Schauspielerin zu werden und Menschen durch Filme zu bewegen, immer gefolgt bin. Ich möchte euch von meinen Wunden

aus der Kindheit erzählen, von Migration, dem Ankommen in einer anderen Kultur, von Konflikten mit meinen Eltern. Denn ich bin überzeugt, dass diese Themen nicht nur mich, sondern unglaublich viele Menschen betreffen und berühren.

Es war ein einziger, aber irgendwie auch amüsanter Überlebenskampf. Und bei all meinen oft schmerzhaften Erfahrungen hat mir Kung Fu weitergeholfen: zu begreifen, mich zu entwickeln, die Hoffnung nicht aufzugeben, mir selbst helfen zu können. Anderen helfen zu können.

Es ist nichts Falsches daran, an sich selbst zu denken. Denn wer selbst stark ist, kann anderen Menschen helfen.

Ich lade dich ein, diese Reise mit mir anzutreten. Denn aus Überleben wird Fähigkeit, aus Fähigkeit wird Selbstvertrauen – und das ist wiederum verdammt befreiend.

Du wirst erfahren, wie ich als kleiner Mensch – tatsächlich bin ich gerade mal 1,54 Meter groß – lernte, innere Stärke aufzubauen und auszustrahlen. Insbesondere in der Welt des Kampfsports, die nach wie vor als männlich verstanden wird. Und schon immer wurde.

Wundere dich nicht, wie männlich geprägt auch die überlieferten Zitate und Geschichten in diesem Buch sind, das rührt aus der Kultur und Geschichte her. Mich stört das nicht, sie klingen mir vertraut. Das mag daran liegen, dass ich das Glück hatte, in der Großfamilie von Männern umsorgt zu werden, in der Kung-Fu-Schule waren es Männer, die auf mich aufgepasst haben. Mein Vater hatte einen Raum geschaffen, wo Kung Fu nicht unterschied, sondern alle Menschen stärkte, ohne zu diskriminieren.

Mein großes Anliegen ist es, auch weiblich gelesenen Personen Kung Fu ans Herz zu legen. Nicht nur wegen Selbstverteidigung oder Fitness. Vielmehr, weil dadurch all die Fähigkeiten

geschult werden, die man Mädchen bereits im jungen Alter vor-enthält: Druck aufbauen, schnelle Entscheidungen treffen, jemanden dominieren, gewinnen und stolz darauf sein. Handeln statt einfrieren. Die angelernte Hilflosigkeit, die Frauen verinnerlichen – sich grundlos entschuldigen, andere besänftigen, in den Freeze Modus gehen –, Kung Fu bricht diese Muster auf. Das Training schult Durchsetzungsvermögen, hilft, Grenzen zu setzen (auch körperliche), und auf sich selbst und andere zu achten. Und: Wenn etwas – sehen wir Kung Fu einmal als Choreografie – von vielen, von sehr vielen ausgeführt wird, stärkt das enorm das Zugehörigkeitsgefühl.

Ich könnte noch ewig weiter aufzählen, aber ich denke, du hast eine Ahnung, worauf ich hinauswill. Probier es aus!

Ich habe einige Übungen für dich ausgesucht, von denen ich glaube, dass sie dich sanft an das Kung Fu heranführen. Es sind Übungen, die eine bewusste Atmung und das Körperempfinden stärken. Und den Fokus auf dein Inneres legen. Und, ganz wichtig, sie schulen deine Wahrnehmung für den Raum um dich herum. Und im weitesten Sinne, wenn man den Raum weiterdenkt, auch deine Wahrnehmung für die Natur und dafür, dass du Teil von ihr bist. Die meisten Übungen haben einen meditativen Charakter. Alle Menschen, auch ohne sportliche Vorbildung, können sie ausführen. Sie sind also als Anfang und sanfter Einstieg gedacht. Die kämpferischen Übungen empfehle ich, in einer Kung-Fu-Schule unter professioneller Anleitung zu erlernen. Diese Techniken sollten von Anfang an korrekt eingeübt werden für ein stabiles Fundament.

Ich möchte dir zeigen, dass es Wege gibt, sich im echten Leben zu behaupten. Im Gym, auf der Straße, zu Hause, bei der Arbeit. Ich möchte dir Chancen aufzeigen und Hoffnung ge-

ben. Ich möchte dir erzählen, wie man im Herzen unbesiegbar werden kann.

Erwarte aber bitte keine schnellen Tipps, Kalendersprüche oder mit Fotos bebilderte Übungen! Du wirst nach der Lektüre dieses Buchs weder auf magische Weise in die Luft springen, noch dich um die eigene Achse drehen können. Und wenn du es vorher nicht schon konntest, wirst du auch durch mein Buch nicht problemlos in den Spagat gleiten, um dich anschließend selbst auf die Schulter zu schlagen: »Ich bin eine Kung-Fu-Fighterin!«, »Ich bin ein Kung-Fu-Fighter!« Ein solches Versprechen würde den Anspruch und die Würde des Kung Fu verhöhnen. Kurz: Wenn du von mir einen easy Guide erwartest wie »Zehn Tipps für mehr Flexibilität in zehn Tagen, ohne dass du etwas ändern musst«, dann wirst du enttäuscht sein. Kung Fu ist keine Zauberei, das sind keine Action-Moves aus dem Animationslabor der Superhelden. Es ist viel einfacher und viel schwerer zugleich. Es ist Kung Fu, es ist harte Arbeit. Heißt: diszipliniert sein, sich einem Ziel unterwerfen. Und es gibt nicht nach jedem Training automatisch eine Belohnung in Form von Glücksgefühlen. Es braucht also eine sehr selten gewordene, aber am Ende nachhaltige Währung: die Geduld.

Eine Zen-Lehre besagt: Disziplin ist das Fundament, auf dem wahre Freiheit beruht. Sie fliegt dir nicht einfach so zu. Selbstständigkeit, Freiheit und Glück sind nicht selbstverständlich, du musst sie dir erarbeiten. Doch viel zu oft vergessen wir, wie viel Freude es uns bringen kann, wenn wir für uns selbst Verantwortung übernehmen – für unser Handeln samt den Konsequenzen, für unsere Entscheidungen und für unser Wohlbefinden.

In diesem Buch habe ich den jahrtausendealten Wissensschatz des Kung Fu zeitgemäß für dich aufbereitet und erzähle ihn entlang meinen persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen.

Als Angebot. Und als Anregung, falls du auf der Suche nach einem Weg bist, deinen Geist und deinen Körper zu stärken.

Denn dieses Buch kann nur der Anfang sein, es kann in dir den Wunsch wecken, dich Kung Fu zu nähern und dich auf den Weg zu machen. »Muốn ăn cá phải thả câu«, sagt man in Vietnam. »Wer Fische essen will, muss die Angel auswerfen.« Ich will dir Mut machen, raus aus deinem Kopf zu kommen, raus aus deiner Komfortzone, in die Bewegung.

Das mag Überwindung kosten. Denn: »Đường không khó vì núi cao sông sâu, mà khó vì lòng người ngại bước chân đi.« – »Der Weg ist nicht schwer wegen hoher Berge und tiefer Flüsse, sondern weil das Herz des Menschen den Schritt zu gehen scheut.«

Aber, und auch wenn es dir manchmal schwerfällt, diszipliniert und engagiert bei der Sache zu bleiben, dich immer wieder herauszufordern: Es ist ein Schritt in ein erfülltes Leben.

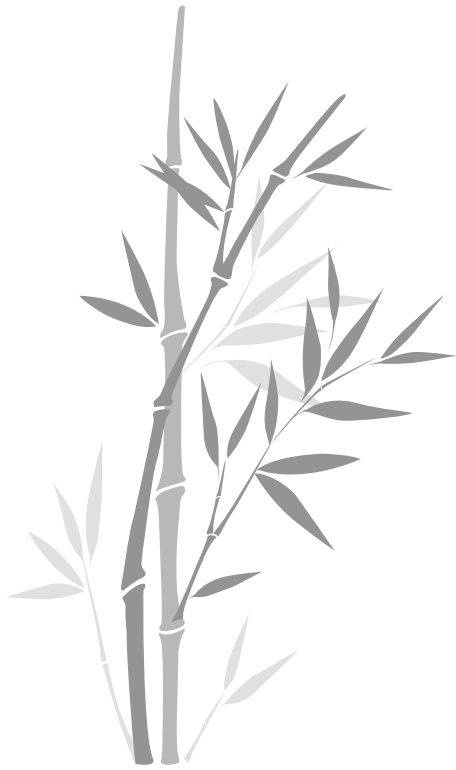
Aus dem unendlichen philosophischen Schatz des Shaolin Kung Fu passen diese beiden Zitate von Laozi als schönes Leitmotiv:

»Das Weiche besiegt das Harte, das Schwache triumphiert über das Starke.« Und, das gefällt mir besonders: »Die Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.«

Beginnen wir diese Reise zusammen!

*Mai Duong Kieu
Leipzig, März 2026*

P.S.: Noch ein redaktioneller Hinweis: Das Kung Fu stammt ursprünglich aus China, deshalb sind viele Begriffe im Buch auf Chinesisch. Da ich meine Erfahrungen jedoch aus meiner vietnamesischen Perspektive schildere, verwende ich oft auch die vietnamesischen Ausdrücke, die ich als Kind gelernt habe und die aus dem Chinesischen entlehnt sind.



1

Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng
In der Nähe von Tinte wird man trüb,
in der Nähe von Licht wird man hell

Verarschen kann ich mich auch selbst«, raunzte die Frau. Ich starrte vor mich hin, starrte auf die Tastatur des schwarzen Kabeltelefons, das auf einem Schränkchen im Wohnzimmer stand. Ich wich dem Blick meiner Mutter aus, die neben mir wartete, um zu hören, ob ich meinen Auftrag erfüllte.

Ich hatte mir meinen Satz gut zurechtgelegt: »Bitte ein Taxi in die August-Bebel-Straße 10.«

Die Frau von der Taxi-Genossenschaft Chemnitz schnaubte und legte auf. Ich hörte auf zu atmen, umklammerte den Hörer noch fester und überlegte fieberhaft, wie ich meiner Mutter erklären sollte, dass ich versagt hatte. Ich glühte innerlich, die Hitze breitete sich in meinem Körper aus. Was hatte ich bloß falsch gemacht?

Erst Jahre später begriff ich es. War ich damals neun Jahre alt, war ich zehn, war ich elf? Auf jeden Fall war ich ein Kind. Und Kinder rufen selten Taxis – die Frau muss an einen Telefonstreich gedacht haben.

Manche Ereignisse haben sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Andere verschwimmen in meiner Erinnerung zu einem

Gemisch aus Schmerz, Angst, Wut, Demütigung und Trotz. Es ist so viel passiert, dass ich vieles keinem konkreten Jahr mehr zuordnen kann. Neun, zehn oder elf Jahre – egal, es spielt keine Rolle. Jeden Tag war ich für die Familie im Einsatz, balancierte ich zwischen Anspruch und Versagen.

In anderen Familien hätten mich die Eltern gelobt, weil ich schon so selbstständig war, so brav. Bei uns hingegen war das selbstverständlich, nicht der Rede wert. Es sei denn, ich versagte.

Ich weiß nicht, wie lange ich den Hörer in der Hand hielt. Dann wusste ich, was zu tun war. Den Atem wieder kontrollieren, meinen Körper ins Gleichgewicht bringen, ihn bereit machen für die nächste Bewegung, ob Schritt oder Tritt, ob Angriff oder Verteidigung.



Zähle beim Einatmen innerlich bis vier. Halte die Luft an und zähle erneut bis vier. Atme aus und zähle dabei bis fünf. Pause bis zum nächsten Einatmen.

Das hält den Geist wach, das schärft die Konzentration für das, was man erreichen will: So hatte ich es in einer Endlosschleife von Trainingsstunden aufgesogen. Heben und senken der Bauchdecke, einatmen, Arme anheben bis zum Brustbein, ausatmen Hände stützen den Himmel, einatmen, Rückkehr zum Brustbein und Absenken zum Bauchnabel.

Lektionen von Meister Nam. Atemzug um Atemzug. Meister Nam ist mein Vater.

Meister Nam hat mir das Atmen so gut beigebracht, dass es mir in Fleisch und Blut übergegangen ist, ohne nachdenken zu müssen. Richtig atmen hilft immer. Bei körperlicher Anspannung, wenn der Gegner vor mir steht oder der Sandsack von der

Decke baumelt, um Schläge zu kassieren. Genauso hilft es, wenn sich im Kopf Fragezeichen drehen, wie man aus einer Sackgasse wieder herauskommen kann. Wie damals, als ich den Telefonhörer ans Ohr presste, als würden ansonsten die Worte, die mein Scheitern verrieten, zu meiner Mutter herüberhallen.

Einatmen und bis vier zählen, Luft anhalten bis vier zählen ...

»Was hat sie gesagt?«, fragte meine Mutter auf Vietnamesisch.

Die Zeit drängte.

»Sie hat aufgelegt.«

Meine Mutter nickte kaum merklich. Sie selbst unternahm keinen Versuch, ein Taxi zu bestellen.

Wie und ob sie an diesem Tag an ihr Ziel gelangte, weiß ich nicht mehr. Geblieben ist das Gefühl, versagt zu haben. Es sickerte bis in die letzte Pore.

Vielleicht musste sie an diesem Tag wieder einmal zur Ausländerbehörde, ohne mich allerdings, weil die Öffnungszeiten des Amtes mit meinen Schulzeiten kollidierten. Ansonsten war ich Angestellte meiner Eltern, ihre offizielle Dolmetscherin, Sekretärin, zuständig für das Telefon. Riefen neue Schüler für meinen Vater an, führte ich die Kundengespräche, nannte die Öffnungszeiten, die Trainingsorte und die Kursgebühren. Montags 17 bis 18 Uhr Kindertraining, 19 bis 20:30 Uhr Erwachsenentraining, dienstags 17 bis 18:30 Uhr Anfänger, 19 bis 20:30 Uhr gemischte Gruppe, samstags 10 bis 11:30 Uhr Vorführungsgruppe ... und so weiter. Das kann ich bis heute herunterbeten.

In der Behörde hockten meine Eltern vor den Beamten, denen sie auf Gedeih und Verderb ausgeliefert waren. Ein noch wichtigerer Grund, warum ich sie nicht ins Amt begleiten sollte: Neben der Terminüberschneidung mit der Schule, hätte ich sie in einer demütigenden Situation erlebt. Wenn die Beamten meine Eltern erniedrigen wollten, mussten sie nicht ein-

mal einen scharfen Tonfall einschlagen, sondern einfach schneller und beamtendeutscher reden, was meine Eltern schon nach dem ersten Halbsatz aus dem Gleis warf.

Zu meiner Tätigkeit als Familiensekretärin zählte auch das Beantworten von Briefen. Von der Krankenkasse, Schreiben von der Post, Briefe vom Vermieter. Anrufe bei der Bank, Anrufe bei der Versicherung, Anrufe bei Arztpraxen.

»Ich möchte gern einen Termin für meine Mutter machen. Sie hat diese und jene Symptome.«

»Hallo Frau Brack, meine Eltern sind an keinem weiteren Gespräch bezüglich meiner schlechten Matheleistungen interessiert.«

Ich war bestens vorbereitet auf eine berufliche Laufbahn in welcher Behörde dieses Landes auch immer. Meine Bürozeiten waren rund um die Uhr.

Natürlich stand ich auch am Abend zur Verfügung. Mit sieben Jahren saß ich um 20 Uhr im Klassenzimmer der Rosa-Luxemburg-Grundschule in Chemnitz, einem hellen, quadratischen Backsteinbau. Neben mir meine Mutter. An den anderen Tischen die Eltern meiner Mitschüler. Wir saßen auf den für Erwachsene viel zu kleinen Stühlen. Ich war das einzige Kind im Raum, meiner Mutter im Flüsterton übersetzend, was die Lehrerin vortrug. Dass es ab dem nächsten Schuljahr Noten geben würde, zunächst für Mathe und Deutsch. Dass jedes Kind fünf Mark für Schulmaterialien mitbringen müsse. Bücher und Hefte in farbige Umschläge einzuschlagen seien. Zu alledem nickte meine Mutter kurz, beinahe aufmunternd, als stimme sie der Lehrerin zu. Nur bei den neuen Themen des Sachkundeunterrichts – Gesundheit und Körper – blieb ich stumm und sie zuckte innerlich zusammen. Es ging um Sexualkunde und mir fehlten die Worte dafür. Ich hatte sie nie auf Vietnamesisch gehört oder gelernt.

Die Blicke der anderen Eltern auf uns ungleiches Paar lösten in mir Unbehagen aus. Ich duckte mich noch ein wenig mehr, wäre am liebsten aus dem Klassenzimmer geflüchtet. Ich war das einzige Kind im Schulgebäude. Während die anderen schon schliefen, erfüllte ich meine Pflicht.

Meine Anwesenheit musste ein Missverständnis sein, in das ich versehentlich gestolpert war. Freundlich lächelte meine Mutter in die Runde. Von den anderen Müttern und Vätern dachte vermutlich niemand: Das macht sie aber gut für ihr Alter! Eher: Was sind das für Familienverhältnisse? Kann diese Frau immer noch nicht Deutsch sprechen? Müssen wir noch mal darüber nachdenken, ob unser Sohn, ob unsere Tochter mit diesem Kind spielen sollte?

Meister Nam scherte sich nach unserer Rückkehr kein bisschen darum, was bei den Elternabenden besprochen worden war. Vielmehr hing seine gute Laune an einem seidenen Faden, weil ich das abendliche Training nicht hatte mitmachen können. Ich musste auf der Hut sein, dass der seidene Faden nicht riss.

Denn das hätte in einer Demütigung, einer Bloßstellung münden können. Oder in Stille. Unaushaltbare Stille für unbestimmte Zeit.

Wenn die Verhältnisse so sind, wie sie nicht sein sollten, geraten Kinder und Jugendliche in einen Strudel, dem sie nur schwer entrinnen können. Wehe, es steht ihnen niemand zur Seite, wehe, sie wissen sich nicht selbst zu helfen. Ich aber hatte wenigstens Kung Fu.

Ins Leben gerufen wurde Kung Fu vor 1500 Jahren von Mönchen im Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan. Der Westen nahm es aber erst vor fünfzig Jahren wirklich zur Kenntnis, durch die Hongkong-Filme mit Bruce Lee und Jackie

Chan und durch die Serie *Kung Fu* mit David Carradine. Das sah spektakulär und atemberaubend aus und verleitete männliche Jugendliche und Heranwachsende auf den Schulhöfen zu Tritt- und Schlagimitationen, begleitet von Zischgeräuschen. Stereotype, die kaum etwas mit dem wahren Kern von Kung Fu zu tun haben, der mich inspiriert, schützt und voranbringt.

Im Zentrum dieser Lehre, die mich auf meiner Entdeckungsreise durchs Leben bestärkt und geleitet hat, steht die Einheit von Körper, Geist und Seele.« Die Achtsamkeit, die ich dadurch verinnerliche, stärkt mein Bewusstsein, meine Gelassenheit und Präsenz. Kung Fu ist, auch wenn das viele glauben, nichts für Haudraufs und Poser: Es ist eine Symbiose aus dem Kampf (im Chinesischen *Wu*) sowie der Moral und Tugend (im Chinesischen *De*).

Kung Fu bedeutet übersetzt so viel wie »harte Arbeit« – für Körper und Geist. Es steht für den Willen, sich durch ständiges Bemühen der Vervollkommnung zu nähern. Die Ausbildung, ganz gleich, welchen der Stile des Kung Fu sie in den Mittelpunkt rückt, ist streng und anspruchsvoll. Sie verlangt Geduld, Konzentration, Ausdauer und Disziplin. Kung Fu lehrt, dass körperlicher und seelischer Schmerz Teil des Lebens sind, so wie Geburt und Tod und es lehrt dich, mit dem Schmerz umzugehen. Ohne den ganzheitlichen Aspekt, den Einbezug von Körper und Geist, bleibt von dieser Kunst nur das, was die Menschen sehen, wenn Jackie Chan und Michelle Yeoh durch die Lüfte springen.

Erste Lektion: Lerne deine Emotionen zu kontrollieren. Das war für mich als Kind nicht allzu schwer, denn in einer vietnamesischen Familie sind Emotionen ein Tabu. Weiter: Trainiere jeden Tag deinen Körper. Diese Selbstbeherrschung wird auch

deinen Geist disziplinieren. Sonst wärst du nicht in der Lage, die Übungen Tag für Tag gebetsmühlenartig zu wiederholen. Übe jeden Tritt und Schlag, jede Wendung des Körpers, jeden Sprung so lange, bis sie sich anfühlen wie natürliche Bewegungen deines Körpers.

So lernte ich, mich zu beherrschen, lernte, meine Gedanken und meinen Willen zu lenken, meine Gefühle zu kontrollieren.

Bewegungen und Atmung ganz bewusst auszuführen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich lernte nicht nur den Gegner zu besiegen, sondern vor allem, mich selbst zu überwinden. Ich lernte anpassungsfähig auf Herausforderungen zu reagieren, die Energie des Gegners umzuleiten oder für mich selbst zu nutzen – anstatt gegen oder durch offene Türen zu rennen und meine Energie zu vergeuden. Ich lernte, den Anforderungen gerecht zu werden.

Die Übungen des Shaolin Kung Fu stillen den Schmerz und lindern die Trauer. Ich akzeptierte den Schmerz, den seelischen wie den körperlichen. Ich lernte schon als Kind Schläge und Tritte einzustecken. In einem Alter, in dem ich beobachten konnte, wie andere Eltern ihre Kinder zu Bett brachten, sie trösteten und beschützten, damit ihnen da draußen in der Welt nichts Schlimmes widerfuhr. Ich jedoch lernte, Ängste allein zu überwinden. Und nicht aufzugeben. Niemals. Bis ich mich tatsächlich nicht mehr ohnmächtig fühlte.

Irgendwann stand für mich fest: In meinem Herzen werde ich unbesiegbar sein.

Durch Shaolin Kung Fu lernte ich Geduld und Beharrlichkeit. Das sind die Grundtugenden, um die es auch in folgender Geschichte geht. Es ist eine Nacherzählung aus einer alten chinesischen Volkslegende über eine alte Frau, die einen Eisenstab zu einer Nadel schleift: