

# Der blonde Shaolin sagt dem Stress den Kampf an

**Marc Gassert** ist die perfekte Mischung aus gestähltem Körper und geistiger Kraft. Und er hat einen Auftrag...

**H**ippe Designer-Klamotten statt schwarze Seidenkutte, blonder Wuschelkopf statt kahlem Schädel – einen Shaolin-Meister stellt man sich wahrlich anders vor. Tatsächlich wirkt Marc Gassert (37) eher wie ein IT-Yuppie oder BWL-Student als eine Kampfmaschine Buddhas! Auf den ersten Blick wirkt er gutmütig, als könnte er keiner Fliege etwas zu leide tun. Aber mit einem einzigen Handkantenschlag kann Marc Berge von Ziegelsteinen zertrümmern, mit seinen Fingern Wände durchlöchern oder sich mal eben über rasiermesserscharfe Schwertklingen wälzen.

„*Meine Kindheit war geprägt von viel Gefahr.* Das lag am Beruf meines Vaters. Er war Verbindungsmann bei Interpol, Experte für Entführungen und Geiselnahmen – und Mafia-Jäger. Grund genug, mich früh in der Kunst der Selbstverteidigung zu unterweisen. So kam ich schließlich zur Quelle der Kampfkünste, zu den Shaolin-Mönchen. Neben körperlicher Übung und mentalem Training entdeckte ich dort ein Geheimnis, davon handelt mein Buch.“

**Der Titel:** „Alles ist schwer, bevor es leicht wird“. Darin geht es dem „blonden Shaolin“ um das wahre Glück des Menschen.

**Marc erklärt:** „Wenn es leicht ist, ist es nicht mehr schwer. Wir alle möchten das Schwere möglichst schnell hinter uns lassen und zu Leichtigkeit gelangen. Leichtigkeit im Beruf, im Alltag, beim Verfolgen der eigenen Ziele hin zu einem erfüllten Dasein. Nichts ist leichter als das, wenn man einfach tut, was man sich

vorgenommen hat. Doch das wiederum ist gar nicht so einfach. Es gelingt nur mit Disziplin.“

**Uaah, Disziplin!** Allein das Wort schreckt die meisten Menschen ab! Das klingt zu sehr nach Härte, Drill, Gehorsam, Zwang und Strafen, oder?

„**Schluss mit diesen negativen Assoziationen!**“, lautet Marcs Antwort, „im Grunde ist Disziplin etwas Erstrebenswertes, Großartiges, vielleicht die wichtigste Tugend in Ihrem Leben. Disziplin hilft uns, unsere

**Das Buch Marc Gassert: „Alles ist schwer, bevor es leicht wird“ (Ariston, 16,99 €) – mit vielen Tipps, die helfen, unserer „Turbo-Welt“ ein wenig gelassener zu begegnen**



Ziele zu erreichen – sei es privat oder beruflich“. Gassert selbst erlernte und erarbeitete sich seine persönliche Disziplin rund 600 Kilometer südlich von Peking, am Fuß der Song-Shan-Berge – bei den Mönchen im Shaolin-Kloster (um 495 n. Chr. erbaut). Ihre Kung Fu-Kampfkunst basiert auf einer Mischung aus seelischer Stärke (chinesisch: Qi) sowie Kraft, Ausdauer und Abhärtung. Die Shaolin gelten als die besten Kämpfer der Welt. Monatlang teilte sich der „Zauberlehrling“ mit seinem Lehrmeister eine Hütte. Aufstehen um 4.30 Uhr, bis zu acht Stunden hartes Training am Tag...

**Der gebürtige Bayer sagt:** „Kung Fu bezeichnet eine Fertigkeit oder Fähigkeit, die man

sich durch harte Anstrengung erarbeitet. Diese kann sich auf die Kampfkünste, aber auch auf die geistigen Fähigkeiten beziehen. Für mich ist das wahre Kung Fu der unbedingte Wille, sich dem Leben zu stellen.“

**In der Ruhe liegt die Kraft, das ist Marcs Botschaft.** Deshalb hat er dem Druck und den Nöten der „Zivilisations-Menschen“ den Kampf angesagt – mit einer von ihm entwickelten „Toolbox“. Einfache Maßnahmen, bzw. Handgriffe, die man als Anti-Stress-Werkzeuge gut gebrauchen kann.

**Praktisches Beispiel:** „Greifen Sie Ihre Ohrflüppchen unten und fangen Sie kräftig nach Herzenslust zu kneten an. Arbeiten Sie sich nach oben, einmal um das ganze Ohr rum und dann wieder nach unten... Was das bringt, ist erstaunlich. Das Kneten fördert zum einen die Durchblutung. Zum anderen regt es nach der chinesischen Medizin alle Nervenzentren in den Ohren an, die für die inneren Organe stehen. Das bringt den gesamten Organismus in perfekte Schwingung“, sagt Marc, der sechs Sprachen spricht, unter anderem japanisch.

**Aber der Mann mit den Meistergraden in drei asiatischen Kampfkünsten (Karate, Taekwondo & Shaolin-Kung-Fu) hat noch einen weiteren Trick, der wahre Wunder wirken soll:** Schaukeln! „Es ist ein schneller

Weg, den körpereigenen Akku wieder aufzuladen und basiert auf dem alten Wissen der Chinesen“, verrät Marc. Ob im Schaukelstuhl oder auf dem Spielplatz: „Schaukeln hat einen positiven Effekt auf unser Vestibular-System, das ist die Gleichgewichtszentrale in unserem Innenohr.“



**„Wir können nicht alles gleichzeitig stemmen!“**

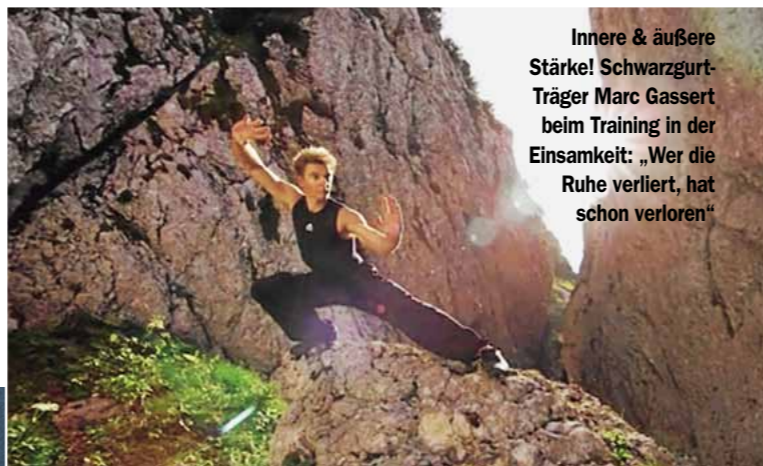
**Wenn das nicht hilft, kann man seine seelische Unruhe einfach wegstreichen.** Marc lacht: „Nachdem man sich mit den Fingern zehn, zwanzig mal nach hinten über den Kopf gestrichen hat, kann man auch wieder nach vorne streichen. Je nachdem, ob es die Frisur zulässt oder nicht.“

**Besser ist natürlich, wenn man den Stress erst gar nicht in sich wüten lässt.** „Dazu müssen wir nur ein paar Kleinigkeiten beherzigen. Nämlich, dass wir trotz unserer vielen, vielen Aufgaben und Pflichten nicht alles stemmen können. Vor allem nicht alles gleichzeitig“, verrät der blonde Shaolin.

Fotos: Courtesy of Marc Gassert (4), PR

# Stress den Kampf an

Der ganz besondere Kick! Engerie-Bündel Marc Gassert möchte weitergeben, was er bei den Shaolin-Mönchen in China gelernt hat: „Mit ihrer Disziplin zu einen glücklichen Leben zu gelangen, zu mehr Erfolg und Zufriedenheit, zu innerer Stärke, Willenskraft und Balance“, sagt der Mann mit Meistergraden in drei asiatischen Kampfkünsten



**Innere & äußere Stärke! Schwarzgurt-Träger Marc Gassert beim Training in der Einsamkeit: „Wer die Ruhe verliert, hat schon verloren“**



**Der Sonne entgegen! In Chinas Bergwelt fand Marc zu sich selbst**



**In seinen Vorträgen und Seminaren motiviert Marc Gassert seine „Schüler“ zu mehr Selbstdisziplin und Willenskraft**