

## Das taoistische Lebensprinzip *WU WEI*



Wie wir *wu wei*  
für unser westliches  
Leben nutzen können

### **wu wei – Handeln durch Nichthandeln**

Was auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint, macht dennoch neugierig: Was verbirgt sich hinter der taoistischen Weisheit des *wu wei*?

Eine angemessene Übersetzung des Begriffs *wu wei* ist gar nicht so einfach. Das „Nichthandeln“ wird keineswegs als Trägheit, Passivität oder gar Faulheit verstanden – im Gegenteil – mit *wu wei* ist vielmehr ein müheloses, fließendes, „stimmiges“ Handeln gemeint, das nicht so sehr auf unserem Intellekt sondern auf unserem „tiefen inneren Wissen“, also unserer Intuition beruht.

Gleichzeitig ist *wu wei* mehr als reine Intuition; es geht zudem um den richtigen Zeitpunkt unseres Handelns, also darum, Aktivität und Innehalten im richtigen Maß zu balancieren.

### **Das Tao**

Ein Leben nach dem Prinzip des *wu wei* setzt ein gewisses Vertrauen in und ein Vertraut-werden mit unserer inneren Weisheit, dem sogenannten *Tao* voraus. Unumgänglich werden wir konfrontiert mit einer Kraft, einer Größe, die sich schwer messen, sehen, hören oder erfassen lässt. Wir können das *Tao* als eine universelle Lebenskraft verstehen, die uns als Lebewesen zu eigen ist. Diese universelle Kraft wird in östlichen Kulturkreisen viel häufiger beschrieben, die Menschen leben danach, in gewisser Weise selbstverständlich.

In unserem westlichen Kulturkreis haben wir durch unsere Geschichte, aber auch unsere individuelle Sozialisierung, vielfach den Kontakt zu dieser Kraft verloren. In einer Welt, die (fast) ausschließlich durch den Verstand und Intellekt geprägt ist, neigen viele sogar dazu, die Existenz die-

ser Kraft zu leugnen.

Erst in zeitgemäßen wissenschaftlichen Untersuchungen aus den Bereichen der Psychologie, Biologie und Quantenphysik werden immer wieder Phänomene beobachtet, wie sich diese universelle Kraft und Intelligenz zeigt: die morphogenetischen Felder nach R. Sheldrake sind nur ein Beispiel dafür.

### **Die Kunst des Nichthandelns**

Gerade weil wir in unserer westlichen Kultur so sehr auf bestimmte Denkmotive, unsere Willenskraft, unsere Gedanken und Vorstellung einer (gänzlich) kontrollierbaren Welt fixiert sind, fällt es uns oft schwer zu erkennen, wann es an der Zeit ist, Dinge reifen zu lassen, abzuwarten, anzunehmen, letztendlich loszulassen.

Die immer größer werdende Geschwindigkeit unseres Alltags, die der technische Fortschritt noch unterstützt, lässt uns funktionieren und der Illusion unterliegen, wir könnten alles erreichen, wenn wir uns nur genügend anstrengen, wenn wir nur schneller machten. Ich möchte nicht sagen, dass wir nicht tatsächlich unglaublich viel durch unsere Willenskraft bewegen können – dennoch ist es häufig so, dass wir uns durch ein übermäßiges Engagement erschöpfen, verbiegen, um im Endeffekt doch nur enttäuscht zu sein vom Ergebnis unserer Bemühungen. Was ist passiert? Wir sind abgeschnitten von unserer inneren Stimme, wir haben verlernt sie wahrzunehmen. Sie hätte uns warnen können, einen Richtungswechsel ermöglichen, uns Alternativen und neue Ideen aufzeigen.

### **Wie lebt man nach dem *wu wei*?**

Ein Leben nach dem Prinzip des *wu wei* zeichnet sich aus durch Qualitäten wie

Absichtslosigkeit, Freisein von Streben, Natürlichkeit. Wie selbstverständlich wird erkannt, was als nächstes zu tun ist, und der Schritt wird ohne großes Aufsehen gemacht. Nicht mehr und nicht weniger. Wie ein Bauer, der einen Acker bestellt: Er konzentriert sich auf die Samen, die aufgehen, er hegt und pflegt die noch zarten Pflanzen – mit Sorgfalt, Geduld und Achtsamkeit. Er weiß, dass sie Zeit zum Wachsen und Reifen benötigen, bis die Zeit der Ernte gekommen ist. Er lebt im Einklang und Tempo der Natur.

Im *wu wei* wird immer auf ein Gefühl der Leichtigkeit beim Handeln geachtet, eine Haltung von konzentriert und spielerisch-leicht zugleich. *wu wei* bedeutet auch genau zu beobachten, was aus den erfolgten Handlungen entsteht. Führen diese zu guten Ergebnissen, dann wird der Weg auch weiter gegangen, denn dann ist er „getragen“ durch das *Tao*. Stellen sich trotz mehrfacher Versuche und Anstrengung keine angemessenen Ergebnisse ein, dann ist es vielleicht an der Zeit, die Strategie zu ändern oder das Vorhaben auf einen späteren Zeitpunkt zu verlegen. Eine neue Chance wird kommen, kein Grund zur Ungeduld.

In diesem Sinne wird *wu wei* häufig auch beschrieben als eine Haltung von „leidenschaftlicher Gelassenheit“ oder auch „gelassener Leidenschaft“. Eine Haltung, die beide Pole kennt: Aktivität und Handeln auf der einen Seite, So-sein-lassen und Nichthandeln auf der anderen.

### **wu wei in unserem alltäglichen Leben**

Haben Sie sich auch schon dabei er-  
tappt, wie Sie um alles in der Welt einen bestimmten Job haben wollten? Oder eine Beförderung? Oder einen Auftrag? Oder eine glückliche Beziehung? Viel-

leicht hatten Sie Glück und sind an Ihrem Ziel angekommen.

Vielleicht auch nicht. Vermutlich waren Sie dann entmutigt, traurig, enttäuscht. Sie waren buchstäblich einer Täuschung unterlegen, nämlich der Vorstellung, dass Sie mit allen in Ihrer Macht stehenden Mitteln Ihr Ziel erreichen könnten. Offensichtlich gab es Faktoren, die Sie nicht beeinflussen konnten, Menschen, die Ihnen nicht wohl gesonnen waren, Umstände, die für Ihre Pläne nicht förderlich waren. Sie haben (mehr als) Ihr Bestes gegeben und dennoch hat es nicht funktioniert. Jetzt schreiben Sie möglicherweise sich oder anderen die Schuld dafür zu – und die Verzweiflung wird immer größer ...

Wie hätte Ihr Verhalten im *wu wei* ausgesehen? Vermutlich hätten Sie genauer darauf geachtet (vielleicht sogar darauf gewartet), wann der richtige Zeitpunkt kommt um zu zeigen was Sie können. Sie hätten das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt gesagt, die richtige Frage im richtigen Moment gestellt. Ihr Bestes gegeben und es damit gut sein lassen.

Zu jeder Zeit wären Sie getragen gewesen von der (inneren) Gewissheit, dass alles „richtig“ (d.h. letztendlich in Ihrem Sinne)

kommen wird, ob Sie den Job (die Beförderung, den Auftrag, die Beziehung) nun bekommen oder nicht. Diese Haltung gibt Ihnen eine innere Freiheit, sich offenen Auges und Herzens zu entscheiden und bewusst einzelne Schritte zu gehen (oder diese bewusst zu unterlassen!), ohne vom Ergebnis abhängig zu werden und sich in Ihren Gedanken, Vorstellungen oder Ängsten zu verlieren.

### **Kann man lernen im *wu wei* zu leben?**

Ein Leben im *wu wei* ist zweifellos eine große Herausforderung. Zumindest ist es jedoch eine sehr unterschiedliche Art zu leben, wie wir es im Laufe unserer Lebensgeschichte vielleicht gelernt haben. Anders als es uns tagtäglich häufig begegnet. Und dennoch: Es ist einen Versuch wert! Auch wenn wir es vermutlich nicht sofort nach taoistischen Künsten umsetzen und leben können, kann uns zu Beginn bereits eine Hilfe sein, immer wieder mal an *wu wei* zu denken und uns seiner Haltung zu erinnern.

Wie jedes verhaltens- und persönlichkeitsbezogene Lernen, kann auch ein Leben im *wu wei* nur gelingen mit dem Weg der vielen kleinen Schritte. Indem wir immer wieder von vorne beginnen,

mutig Neues ausprobieren und Erfolgserlebnisse möglichst wiederholen, wird sich Schritt für Schritt die Haltung des *wu wei* auch einen Weg in unser Alltagsleben bahnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen bereits auf Ihrem persönlichen Weg zum *wu wei* viele Momente „leidenschaftlicher Gelassenheit“ und „gelassener Leidenschaft“!

## **info**

Wenn Sie sich mehr mit diesem oder anderen Themen der Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder einem individuellen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu weitere Informationen. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Der „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter erscheint regelmäßig mit Themen rund um Coaching, Psychologie und Therapie. Sie können ihn kostenlos abonnieren unter:

[www.christa-beyrer.de/infothek/newsletter](http://www.christa-beyrer.de/infothek/newsletter)

**Christa Beyrer**  
**Beratung | Coaching | Training**

www.christa-beyrer.de  
cb@christa-beyrer.de  
T +49.89.9810 6688