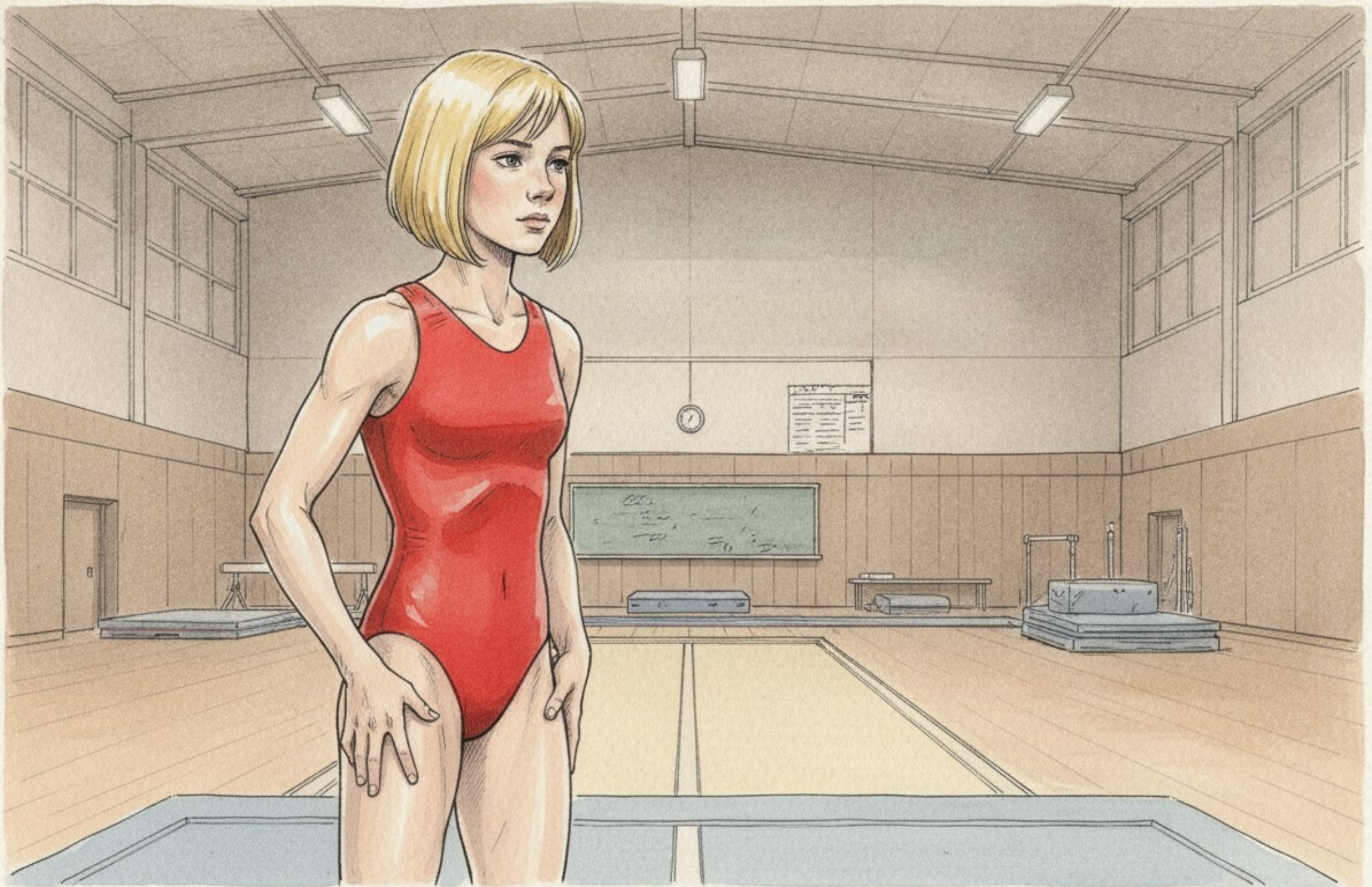
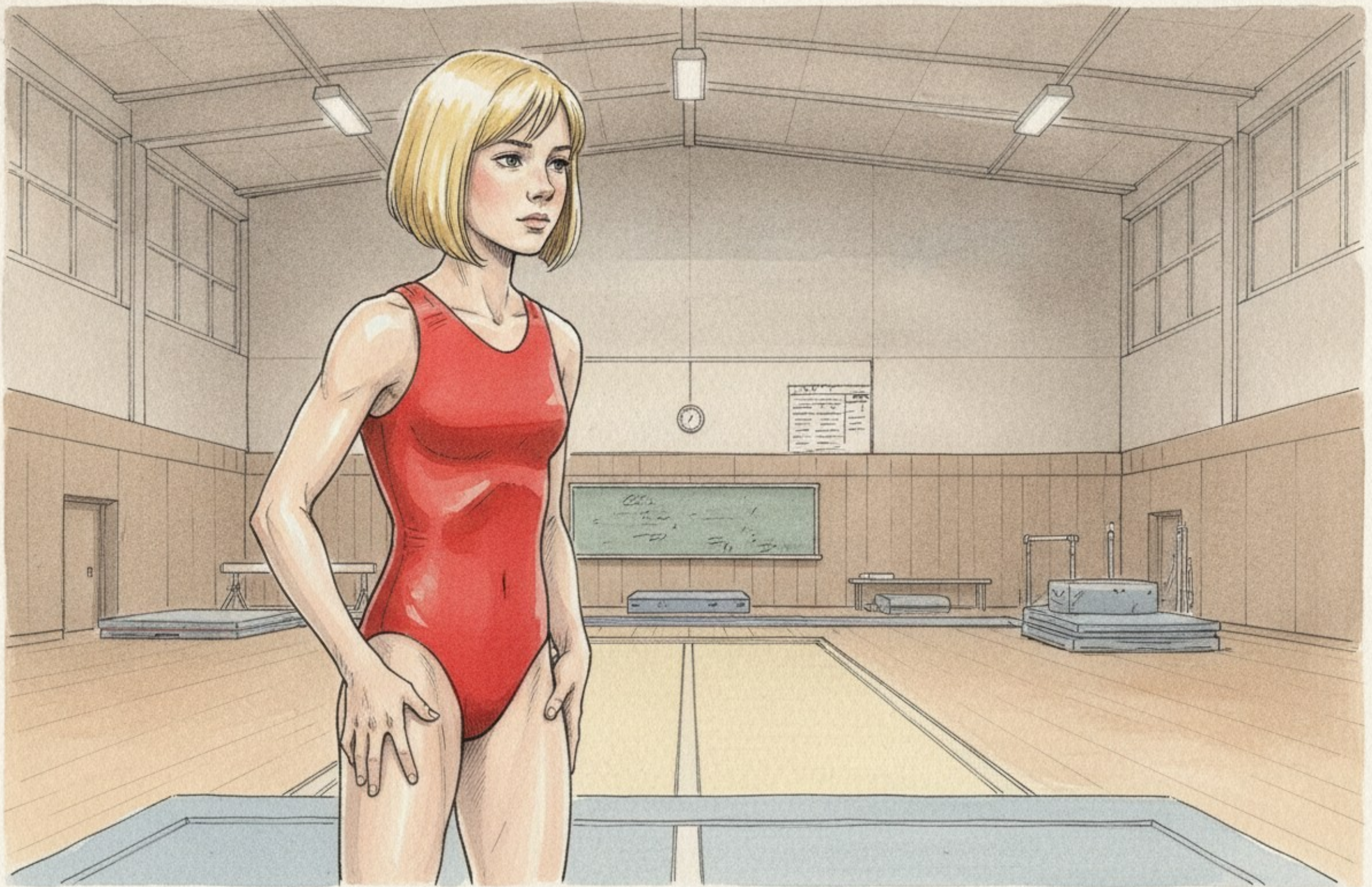




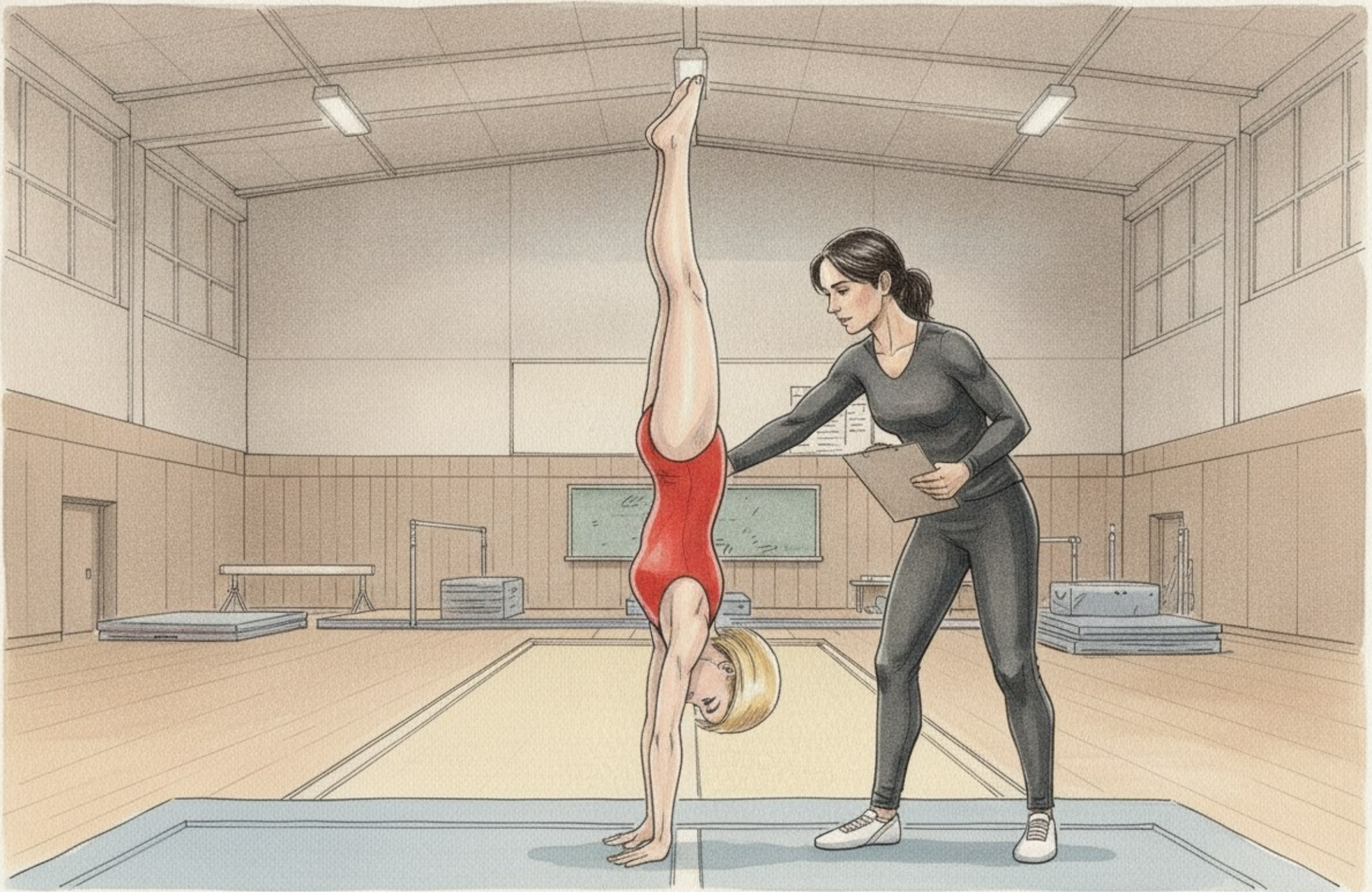
Was Merle nicht erzwingen konnte

Sieben Jahre später · Vom Üben und vom Lassen · Illustrierte Erzählung ab 12 (Reihe „Wiesengrund — sieben Jahre später“, Band 6); mit Didaktik-Teil

in der Tradition von Laozi



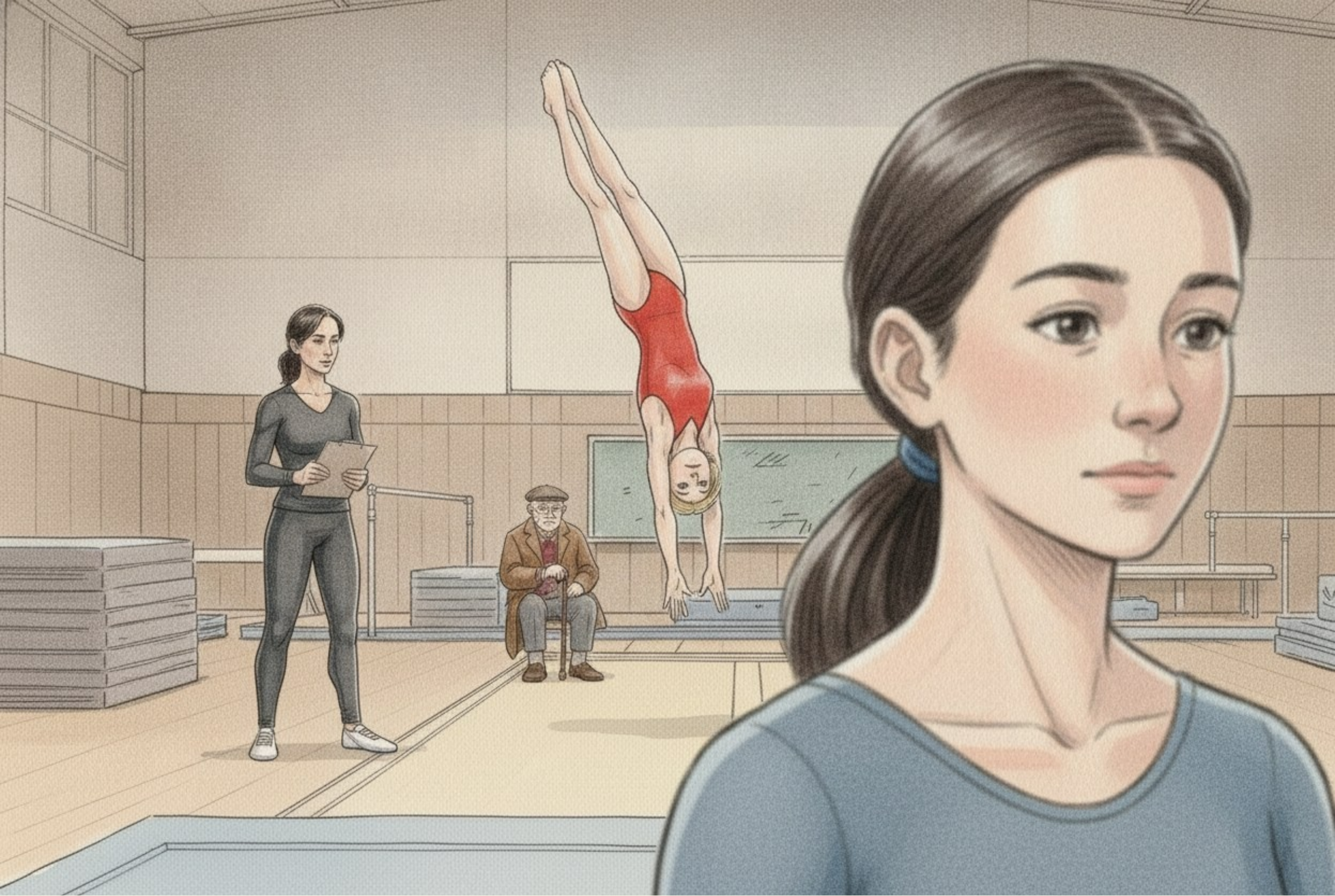
Was Merle nicht erzwingen konnte
Sieben Jahre später · Vom Üben und vom Lassen
Wiesengrund — sieben Jahre später · Band 6



Der Flickflack war seit Oktober ihre Sache.

sein müssen. Merle konnte alle vier. Sie konnte sie nur nicht hintereinander, ohne dass ihr Körper an genau derselben S

„Nicht denken“, sagte Trainerin Yildiz. „Machen.“



Nele konnte es seit März.

Nele hatte es nicht besser geübt und nicht öfter. Es war einfach an einem Dienstag da gewesen, und danach war es immer so.

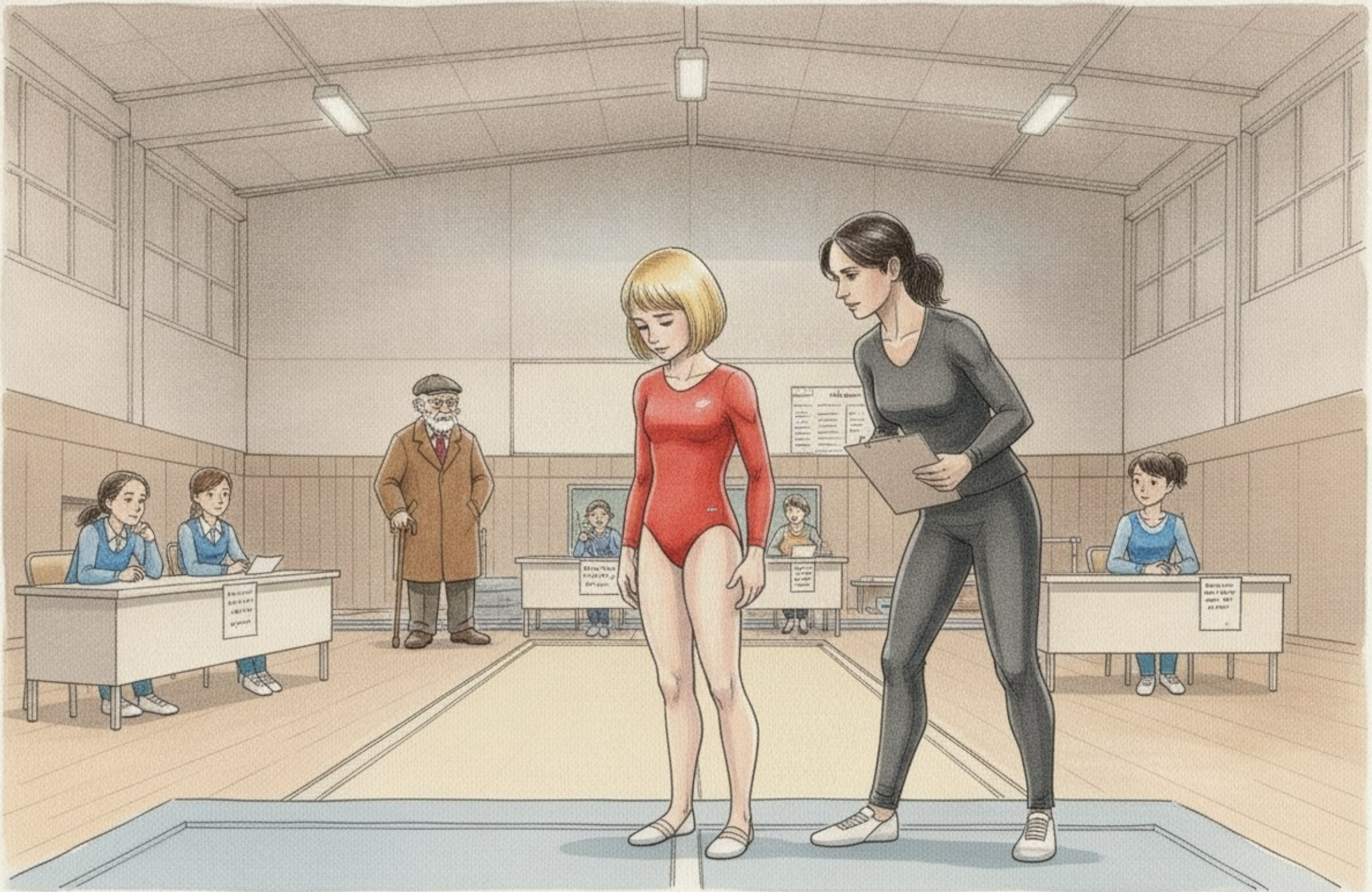
Nele hatte ihre Wiederholungen gezählt: seit Oktober vierhundertelf Versuche. Sie führte darüber ein Heft, was Yildiz gut fand und was nicht.



Dann kam das Wettkampfwochenende, und Merle konnte nicht schlafen.

h übrig waren, was die Sache verschlimmerte. Sie versuchte, sich zum Einschlafen zu zwingen. Sie versuchte, an nicht

Um Viertel nach zwei fiel ihr auf, dass es dasselbe Problem war wie in der Halle.



Beim Wettkampf brach sie den Flickflack ab.

h. Sie lief an, bremste, ging aus der Bahn. Zwei Zehntel Abzug, ein Platz im Mittelfeld, keine Katastrophe für irgendw

Yildiz sagte im Bus: „Nächste Woche machst du zwanzig am Stück. Mit Hilfestellung. Dann sitzt es.“



Am Sonntag ging sie mit Opa Fried an den Bach, weil er nicht mehr allein ging und weil sie nicht zu Hause sein wollte.

Er fragte, was los sei. Sie erzählte es, ausführlicher, als sie vorhatte.

h blieb er stehen und zeigte in die Strömung. Da lag ein Stein, ungefähr so groß wie ein Fußball, das Wasser ging außer



esagt hatte, und fand ein schmales Buch mit einundachtzig kurzen Abschnitten: Daodejing, zugeschrieben einem Laozi

chnitte handelte vom Wasser: Nichts auf der Welt ist weicher als das Wasser, und doch gibt es nichts, das das Harte be

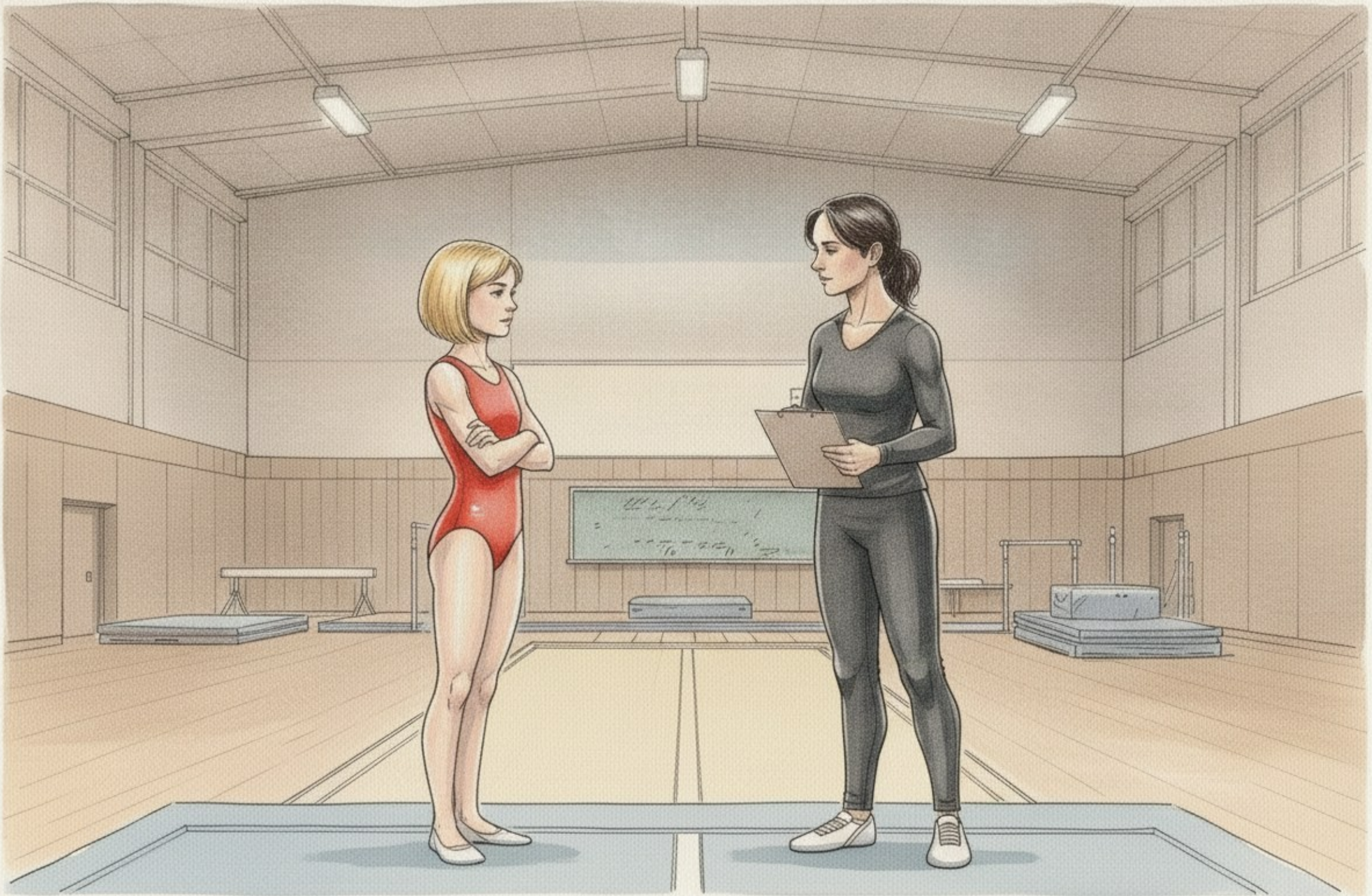
das sie sich aufschrieb: wu wei. Nicht Nichtstun, stand in der Anmerkung, sondern Handeln, das nicht erzwingt. Die K



In der nächsten Woche machte sie keine zwanzig Flickflacks.

ne halbe Stunde nur den Absprung, ohne Rotation, bis er ihr langweilig wurde. Am Ende saß sie auf der Matte und sch

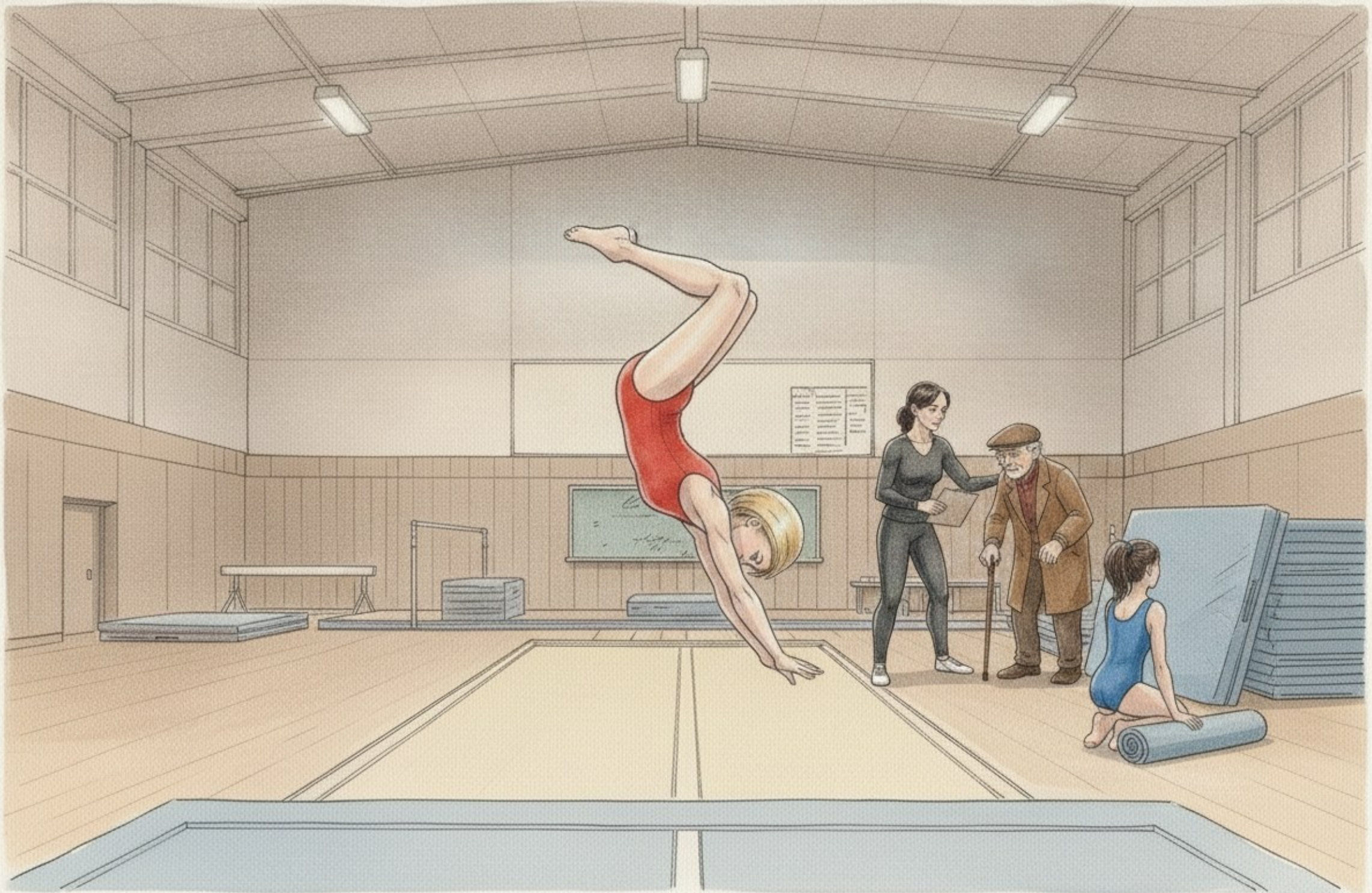
Yildiz sah das und war nicht begeistert.



Yildiz hatte ihre Gründe, und sie waren gut.

Handstand. Da hattest du auch keine Lust, und heute machst du es im Schlaf.“ Sie klopfte auf das Klemmbrett. „Wenn

„Ich sag ja nicht, dass ich weniger üben will.“



Es passierte an einem Donnerstag, kurz vor Schluss, als Yildiz schon die Matten wegräumte.

Sie lief an, weil sie noch fünf Minuten hatte und weil es egal war, und irgendwo zwischen Absprung und Handaufsatz

Dann stand sie.



Im Heft steht seitdem eine zweite Spalte.

ts, seit Mai: wie es sich angefühlt hat. Merle hat gemerkt, dass die guten Tage fast nie die mit den meisten Versuchen

„Das Wasser“, hatte Opa Fried am Bach gesagt, „drückt nicht. Es hört nur nicht auf.“



Und du?

Was ist bei dir schlechter geworden, je mehr du es wolltest?

Und woran erkennst du den Unterschied zwischen „ich sollte lockerlassen“ und „ich habe einfach keine Lust“?

Für die Großen

Der häufigste Fehler beim Umgang mit wu wei ist die Verwechslung mit Bequemlichkeit. Deshalb bekommt Trainerin Yildiz in dieser Geschichte die besseren Argumente, solange es um Grundlagen geht: Können entsteht durch Wiederholung, auch gegen Unlust. Der daoistische Punkt liegt woanders — bei den Tätigkeiten, die sich dem direkten Zugriff entziehen: Einschlafen, Lockerlassen, Kreativität, Vertrauen. Für Jugendliche ist der Prüfstein Merles Schlussfrage: Will ich hier wirklich loslassen, oder habe ich nur keine Lust?

„Was gelingt dir besser, wenn du weniger daran ziehst?“