



YASIN SEIWASSER
FOUNDER ART OF LIFE

Eine persönliche Botschaft

Der Weg zur Meisterschaft über sich selbst.

Aus über 35 Jahren gelebter Praxis, weltweiter Suche und Erfahrungen unter höchstem Druck entstand die Seiwasser Methode – ein außergewöhnlicher Weg zu innerer Stärke, mentaler Schärfe und Meisterschaft über sich selbst.

INHALT

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 01 | Die Suche |
| 02 | Der Selbsttest |
| 03 | Wenn es wirklich zählt |
| 04 | Aus einem Lebensweg wird eine Methode |
| 05 | Meine Mission |

Ruhe unter Druck.

Klarheit im Chaos.

Stärke im entscheidenden Moment.

Kapitel 01

Die Suche

Wonach ich suchte, bevor ich es benennen konnte.

Meine Suche nach Stärke begann lange bevor ich wusste, wonach ich suchte. Einen Teil meiner frühen Kindheit verbrachte ich in Antakya. Zwischen meinem zweiten und fünften Lebensjahr erlebte ich dort eine Zeit schwerer politischer Gewalt. Schießereien gehörten zu den Erfahrungen meiner Kindheit. Immer wieder musste ich mich ducken, Schutz suchen und mich verstecken.

Als kleines Kind konnte ich nicht verstehen, warum Menschen aufeinander schossen oder was um mich herum geschah. Aber ich kannte das Gefühl, das es in mir auslöste: Angst. Und eine tiefe Sehnsucht nach Sicherheit.

Heute glaube ich, dass genau dort ein erster, noch unbewusster Samen gelegt wurde: die Suche nach innerer Stärke – und nach der Frage, welche außergewöhnlichen Kräfte eigentlich im Menschen liegen.

Mit acht Jahren begann ich mit Kampfkunst. Wenige Jahre später führte mich mein Weg zur Meditation und zur intensiven Beschäftigung mit dem menschlichen Geist.

Ich begann autodidaktisch zu studieren und las im Laufe meines Lebens mehr als 1.500 Bücher. Doch Wissen aus Büchern allein genügte mir nicht. Ich wollte die Welt selbst erfahren, Menschen verstehen und unterschiedlichste Kulturen, außergewöhnliche Lehrer sowie alte und moderne Traditionen kennenlernen.

Allein in den vergangenen fünf Jahren bin ich mehr als eine Million Kilometer gereist – eine Strecke, die etwa 25 Erdumrundungen entspricht. Meistens war ich allein unterwegs – aber nie einsam.

Und auf all diesen Wegen erkannte ich etwas Entscheidendes:

„Die erkenntnisreichste Reise meines Lebens führte mich nie durch die Welt. Sie führte nach innen.“

Kampfkunst, Meditation, Atem, Mentaltraining und die großen Fragen menschlicher Entwicklung wurden zu einem Teil meines Lebens.

Und egal, wohin mich meine Reisen führten, eine Frage begleitete mich immer wieder: Was macht den Menschen wirklich stark?

Doch ich wollte die Antworten darauf niemals nur kennenlernen. Ich wollte sie erfahren. Praktizieren. Verstehen.

Und irgendwann reichte mir auch das nicht mehr.

Ich wollte wissen, was wirklich trägt, wenn es darauf ankommt.



Kapitel 02

Der Selbsttest

Als mentale Stärke keine Theorie mehr sein durfte.

Deshalb suchte ich Situationen, in denen mentale Stärke keine Theorie sein darf. Eine davon sollte meinen eigenen Weg entscheidend prägen.

Weitgehend autodidaktisch vorbereitet trat ich bei der Deutschen Meisterschaft im MMA an. Ich galt als Außenseiter. Der Organisator bezeichnete mich vor dem Turnier sogar als „Kanonenfutter“. Und ganz falsch war seine Einschätzung auf den ersten Blick vielleicht nicht.

Ich wusste selbst, dass meine körperliche Vorbereitung nicht auf dem Niveau war, auf dem sie für einen solchen Wettkampf hätte sein sollen. Aber mental war ich bereit.



An diesem Abend musste ich mich drei Kämpfen stellen. Ich gewann alle drei. Im Titelfkampf stand mir ein ehemaliger deutscher Meister gegenüber, der seit Jahren auf deutschem Boden ungeschlagen war.

„Nach nur drei Sekunden war der Kampf durch Knockout beendet. Ich war Deutscher Meister.“

Doch viel wichtiger als der Titel war für mich etwas anderes. In diesem Moment wurde das, womit ich mich jahrelang beschäftigt hatte, zu gelebter Erfahrung:

Der entscheidende Unterschied liegt nicht immer in den körperlichen Voraussetzungen. Wenn der Druck am größten wird, kann die Fähigkeit, den eigenen Geist zu führen, alles verändern.

Mentale Stärke war für mich von diesem Moment an keine Theorie mehr. Ich hatte selbst erfahren, was sie möglich machen kann, wenn es wirklich darauf ankommt.

Kapitel 03

Wenn es wirklich zählt

Der Unterschied entsteht unter Druck.

Auch außerhalb des Sports lernte ich den Menschen unter außergewöhnlichen Bedingungen kennen. Als Bodyguard für Mitglieder der saudischen Königsfamilie und als Nahkampfausbilder von Spezialeinheiten beschäftigte ich mich intensiv mit Körpersprache, Wahrnehmung und menschlichem Verhalten unter höchstem Druck.

Mit den Jahren begann ich immer mehr von dem weiterzugeben, was ich selbst gesucht, gelernt, praktiziert und unter realen Bedingungen erprobt hatte.

„Die wahre Bedeutung einer Methode zeigt sich nicht in der Theorie, sondern in dem Moment, in dem ein Mensch sie braucht.“

Jahre später erlebte ich einen solchen Moment erneut – diesmal nicht als Athlet, sondern an der Seite eines anderen Menschen.



Kapitel 03

Wenn es wirklich zählt

Der Unterschied entsteht unter Druck.

Frank Stäbler befand sich vor den Olympischen Spielen in Tokio nach einer schweren Corona-Erkrankung in einer Situation, in der sein großer olympischer Traum ernsthaft gefährdet war. Die Zeit war knapp. Die Herausforderung enorm. Gemeinsam begannen wir eine intensive und komplexe Vorbereitung, in der die mentale Arbeit zu einem wichtigen Bestandteil seines Weges wurde. Aus einer nahezu aussichtslos erscheinenden Situation kämpfte sich Frank zurück auf die größte sportliche Bühne der Welt. Und gewann in Tokio die olympische Bronzemedaille. Für mich war es einer jener besonderen Momente, in denen ein Gedanke, der mich seit meiner Jugend begleitet hatte, erneut Wirklichkeit wurde: das scheinbar Unmögliche möglich zu machen.

Auch Tina Rupprecht schrieb Sportgeschichte. Mit außergewöhnlicher Disziplin,

sportlicher Klasse und mentaler Stärke vereinte sie die Weltmeistertitel der vier großen Boxverbände WBC, WBA, WBO und IBF. Auch auf diesem außergewöhnlichen Weg durfte ich sie mit meiner Arbeit begleiten. Es folgten Weltmeister, Olympiamedaillengewinner, Nationalspieler, Unternehmer und Führungspersönlichkeiten. Über mehrere Jahre arbeitete ich zudem mit Werder Bremen und durfte die Mannschaft auf einem Teil ihres Weges begleiten — darunter den Aufstieg zurück in die Bundesliga.

Doch so außergewöhnlich Titel, Medaillen und Erfolge auch sein mögen: Sie waren für mich nie das eigentliche Ziel. Sie zeigten mir vielmehr immer wieder, was möglich werden kann, wenn ein Mensch lernt, seine inneren Kräfte nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie gezielt zu entwickeln und zu führen.



Kapitel 04

Aus einem Lebensweg *wird eine Methode.*

Über Jahrzehnte begann sich alles miteinander zu verbinden.

Das Wissen aus mehr als 1.500 Büchern. Die Weisheit unterschiedlichster Kulturen und außergewöhnlicher Lehrer. Die Erfahrungen meiner Reisen durch die Welt. Jahrzehnte der Meditation und Kampfkunst. Mentaltraining und Atemarbeit. Eigene Erfahrungen unter höchstem Druck. Und die Arbeit mit Menschen in den entscheidenden Momenten ihres Lebens und ihrer Karriere.

Was einst mit der Suche eines Kindes nach Sicherheit begann, entwickelte sich über Jahrzehnte zu einer Suche nach den außergewöhnlichen Möglichkeiten des Menschen.

„Aus Wissen wurde Erfahrung. Aus Erfahrung wurde Erkenntnis. Aus Erkenntnis wurde eine Methode. Die Seiwasser Methode.“

Was über viele Jahre vor allem den Menschen zugänglich war, die persönlich mit mir gearbeitet haben, möchte ich heute erstmals einem größeren Kreis öffnen.

Nicht, damit Menschen meinen Weg gehen.

Sondern damit sie ihren eigenen finden.



Kapitel 05

Meine Mission

Die größte Kraft liegt im Menschen selbst.

Für mich bedeutet Seiwasser Meisterschaft über dich selbst.

Ich habe erlebt, wie Menschen scheinbar unüberwindbare Grenzen überwunden haben. Wie aus Zweifel wieder Vertrauen wurde. Wie aus einer beinahe aussichtslosen Situation eine olympische Medaille entstand. Und wie Menschen in entscheidenden Momenten Kräfte in sich entdeckten, von denen sie zuvor nicht wussten, dass sie überhaupt in ihnen lagen.

Dabei wurde mir über die Jahre eines immer deutlicher:

Die außergewöhnlichste Kraft, die wir suchen, liegt nicht irgendwo im Außen. Sie liegt bereits in uns.

Doch viele Menschen verbringen ein ganzes Leben, ohne wirklich Zugang zu ihr zu finden.

Genau darin sehe ich heute meine Aufgabe.

Ich möchte Menschen das weitergeben, was ich über Jahrzehnte gesucht, praktiziert und unter höchstem Druck erprobt habe.

Nicht als Theorie. Nicht als kurzfristige Motivation.

Sondern als einen Weg, den eigenen Geist führen zu lernen, Ruhe im Chaos zu finden und gerade dann auf die eigene Stärke zugreifen zu können, wenn das Leben sie wirklich fordert.



Kapitel 05

Meine Mission

Die größte Kraft liegt im Menschen selbst.

Denn mein Ziel ist nicht, dass Menschen meinen Weg gehen.

Ich möchte ihnen helfen, ihren eigenen zu finden.

Einen Weg, auf dem sie sich selbst vertrauen.

Einen Weg, auf dem sie ihre Möglichkeiten nicht länger kleinhalten.

Und einen Weg, auf dem sie beginnen, die Einmaligkeit zu leben, die längst in ihnen liegt.

Vielleicht ist genau das die größte Meisterschaft unseres Lebens:

nicht jemand anderes zu werden, sondern zu erkennen, wer wir wirklich sein können – und den Mut zu entwickeln, es zu leben.

Meine Mission ist es, Menschen dabei zu begleiten, die Kraft in sich selbst zu entdecken – und das scheinbar Unmögliche möglich zu machen.

Das ist der Weg, den ich heute weitergeben möchte.

Yasin Seiwasser

*Die Ruhe in der Ruhe ist nicht die wahre Ruhe, denn das kann jeder.
Nur die Ruhe in der Arena des Alltags ist die wahre Ruhe. Y.S.*