

L•E•O



Recyclingpapier  
100%



Christine  
Dohler

DIGITALE LESEPROBE

AM ENDE DER

SEHNSUCHT

WARTET DIE

FREIHEIT

L•E•O

## Erscheint im September 2018 im LEO Verlag

Klappenbroschur, ca. 256 Seiten

13,5 x 21,5 cm

18,00 € (D) / 18,50 € (A)

ISBN 978-3-95736-111-0

Um Personen, die mich auf meinem Weg ein (kurzes oder langes) Stück begleitet haben, zu schützen, habe ich zum Teil Änderungen bezüglich Namen, Erscheinungsbild o. ä. vorgenommen, damit sie nicht erkennbar sind.

»Wonach suchst du? Nach Glück, Liebe, Seelenfrieden? Suche nicht am anderen Ende der Welt danach, sonst wirst du enttäuscht, verbittert und verzweifelt zurückkehren. Suche am anderen Ende deiner selbst danach, in der Tiefe des Herzens.«

TIBETISCHE WEISHEIT

LEO Verlag ist ein Imprint der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG



1. Auflage

© 2018 LEO Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz und Layout: Danai Afrati & Robert Gigler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95736-111-0

Alle Rechte vorbehalten.



# INHALT

*Für alle Träumer, die aufwachen*

## KAPITEL 1

Sterben, um zu leben 8

## KAPITEL 2

»Du kannst das, fang einfach an!« 38

## KAPITEL 3

Träumen und aufwachen 45

## KAPITEL 4

Wer bist du? 70

## KAPITEL 5

Trinke Kakao und heile dein Herz 100

## Kapitel 1

# STERBEN, UM ZU LEBEN

Stress und Ruhe zugleich, das kann klappen. Ich stecke in einem Taxi im Stau von Kathmandu fest. Draußen herrscht Chaos pur. Ich presse mir die Hand wie einen Mundschutz vors Gesicht, weil mir von den Abgasen schwindelt. Es bleibt eine Hand für ein Ohr frei, um nur das halbe Hupkonzert zu hören. Der Fahrer scheint gelassen, obwohl klapprige Busse fast in uns hineindonnern und freche Mopedfahrer uns anhupen. Voller Vertrauen bahnt er uns einen Weg, Stück für Stück. Kühe wühlen unbeeindruckt in Plastiktüten am Wegesrand, nur die Hühner gackern beim Müllpicken.

Bei dem ganzen Trubel ist es ungewohnt still in mir. Ich muss im Kloster ankommen, weiter nichts. Mein sonstiges Leben habe ich wegorganisiert.

Es hat Jahre gedauert, bis ich endlich eine Reise unternehme, die in die Stille führt. An einen einzigen Ort. Und zwar nicht, um das Land und die Leute kennenzulernen, sondern ich folge eher meiner inneren Landkarte, die mich ins Leben bringen soll. Ein Kompass wäre jetzt noch gut, denn klar ist mir der Weg nicht.

Wie lange habe ich mir ausgemalt, mal aus allem rauszukommen, endlich abschalten zu können und einfach nur ich

selbst zu sein! Etwas Neues über das Leben zu lernen, Gleichgesinnte zu treffen und zu schweigen. Mir selbst zu lauschen. Ich bin Journalistin, und Worte sind sonst mein Revier, doch ich bin bereit, mich etwas Neuem hinzugeben: der Stille und den Lehren des Buddhismus.

Dafür kappe ich den Kontakt zu Familie, Freunden, Auftraggebern und zu dem Mann, bei dem ich gar nie weiß, ob wir überhaupt zusammen sind. Es scheint so, als würde man ab einem gewissen Alter nicht mehr darüber sprechen, ob man ein Paar ist. So bin ich einfach gefahren, als wäre ich Single, und habe ihm gesagt, dass ich erst im kommenden Jahr wieder erreichbar bin. Das klang so schön dramatisch, dabei ging es nur um ein wenig mehr als vier Wochen. Es ist ja schon Ende November. So lange checke ich in ein Kloster ein, das unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht. Seit ich den berühmtesten Tibeter der Welt im Rahmen einer Pressekonferenz getroffen habe, lassen er und seine Worte mich nicht mehr los. Darüber hinaus hatte ich noch eine wundervoll berührende Dokumentation über die Suche nach der Reinkarnation eines großen Lehrers aus diesem Kloster in Nepal gesehen. Der engste Schüler des Lama, also ein sehr hoher buddhistischer Gelehrter, begab sich nach dessen Tod auf die Suche nach der Wiedergeburt seines Lehrers. Dabei gab er nicht auf, obwohl er fast verzweifelte. Schließlich folgte er seiner Intuition und fand einen kleinen Jungen in einem Bergdorf an der Grenze zwischen Tibet und Nepal. Verblüffend, wie eng die Beziehung der beiden von Anfang an schien. Und der außergewöhnlich schlaue Kleine bestand alle Tests, die ihn als Reinkarnation des hohen Lehrers auswiesen. Der Dreijährige wählte zum Beispiel aus mehreren Gegenständen wie Gebetsketten zielsicher die aus, die mal dem Lama (also ihm

selbst im letzten Leben) gehört hatten. Ob man nun an ein Leben nach dem Tod glaubt oder nicht, dieser Film rüttelte an mir auf der Suche nach dem wahren Leben. Denn der Tod gehört, auch wenn er als Feind gilt, zum Zyklus dazu. Und gegen eine Wiedergeburt habe ich nichts einzuwenden. Aber erst mal in diesem Leben.

Das Taxi schlängelt sich inzwischen einen Berg über der Stadt hinauf, und ich fühle mich, als würde ich in einen Elfenbeinturm reisen, raus aus der Welt – oder geht es in Wahrheit mitten rein?

Der Taxifahrer fragt mich aus seiner Grundgelassenheit heraus: »Bist du gekommen, um zu meditieren?« Ich nicke, und er brummt ein »Mhm!«. Es hört sich ein bisschen so an, als ob er sich wundert, warum wir Menschen aus dem Westen dies besonders nötig haben und deswegen von so weit her anreisen. Doch das ist meine Interpretation des Moments.

Die Sonne färbt sich sekundlich immer röter, und ich halte meinen Rucksack auf den Knien fest, der alles enthält, was ich aus meinem alten Leben mitgenommen habe: ein paar funktionale Kleidungsstücke, mein Tagebuch und mein Mobiltelefon. Letzteres wird mir als Erstes abgenommen.

An der Klosterrezeption empfängt man mich routiniert. Ich hatte die Vorstellung, hier von nett lächelnden Nonnen herzlich umarmt zu werden. Doch ich bin eine von vielen, und die Nonnen sind in einem schäbigen Trakt weiter abseits untergebracht. Stattdessen nimmt ein gestresster Mönch kaum seinen Blick von der schier endlosen Teilnehmerliste und schiebt mein Handy in eine Plastiktüte, noch bevor ich eine letzte SMS tippen kann. Mein Kontakt zu Freunden und Familie in meiner Heimatstadt Hamburg verschwindet in einem Tresor, und ich fühle mich verloren.

Rund dreihundert Menschen aus der ganzen Welt reisen jedes Jahr zu diesem Kurs an, um für einen Monat die Philosophie des Buddhismus zu studieren und Meditation zu lernen. Ungefähr so viele Mönche und Nonnen aller Altersklassen leben hier permanent. Die Kleinen kommen meist im Schulalter ins Kloster. Für eine Familie aus Nepal verspricht es mehr als Glück, wenn ein Kind Mönch oder Nonne wird. Es garantiert ihm auch eine gute Ausbildung, ein Dach über dem Kopf und genug zu essen.

Da es nur wenige Klöster gibt, die sich westlichen Männern und Frauen öffnen, sind die Plätze für den Kurs heiß begehrt. Und die Zimmer vollgepackt. Der Mönch mit den Pausbacken muss gemerkt haben, dass ich gar nicht weiß, wo ich nun hingehöre, und dass ich mir ein warmes Willkommen gewünscht hätte. Ich vertraue mich und mein Leben schließlich diesen Klostermauern an, die ich vorerst nicht mehr verlassen darf. Da schiebt er mir ein deutsches Schoko-Osterei über den Tresen. Ja, meine Vorstellungen von einem Kloster in Nepal kann ich auch gleich in den Tresor einsperren, sie sind nicht zu gebrauchen. Ein Osterei aus Deutschland im November, in Nepal, in einem Kloster? Passt alles nicht in meine Welt, aber warum eigentlich nicht? Wo stehen die Regeln fürs Leben?

In Eile schiebt der Mönch mich und das Osterei in meiner Hand an mehreren Gebäuden, gepflegten Gärten und goldenen Gebetsmühlen vorbei zu meinem neuen Zuhause. Ich versuche, ein Gespräch zu beginnen. Aus einem der flachen, orange gelb getünchten Häuser auf dem weitläufigen Gelände schallen fröhliche Kinderstimmen, die gemeinsam singen.

»Das klingt wunderschön, welches Mantra ist das?«, frage ich.

»Oh, die lernen nur das Abc«, sagt der Mönch nüchtern. Mein Gott, wie naiv von mir. Ich lasse das mit dem Reden, und wir

kommen an meinem Haus an. Als ich das Zimmer betrete, in dem ich die nächsten vier Wochen schlafen werde, fehlen mir sowieso die Worte. Acht superschmale Pritschen stehen in einer dunklen, zugigen Abstellkammer. Sie ist nicht größer als eine durchschnittliche deutsche Küche. Es riecht nach einem chemischen Insektenbekämpfungsmittel. Ich mache alles mit, außer Bettwanzen – sage ich mir, denn den Mönch werden meine Befindlichkeiten nicht kümmern. Ich bin die Letzte, die in dieses Zimmer einzieht, deshalb bleibt mir das Bett direkt an der Tür mit löchriger Bettwäsche und einem Riss in der superharten Holzplatte, die der Lattenrost sein soll. Alle Schränke sind schon vollgestopft mit dem Zeug meiner sieben Mitbewohnerinnen. Ich hatte mich auf spartanische Verhältnisse eingestellt, doch das schaltet mich innerlich in den Jammermodus. Ich mag auch meine WG nicht, weil sich die Frauen so breitgemacht haben. Eine meiner Zimmergenossinnen, eine alte, resolute Dame aus Ungarn mit kurzen, rot gefärbten Haaren, sieht mein entsetztes Gesicht und schiebt mir wortlos ein Regal aus dem Flur neben mein Bett.

Ich spurte hinter dem Mönch her, der schon mit wehendem, orangerotem Gewand wieder an die Rezeption geeilt ist. Ich frage außer Atem: »Gibt es noch irgendein anderes Zimmer? Ich schlafe überall, aber nicht da.« Er schaut nur kurz hoch, um ein ultimatives »Nein!« rauszulassen. Und ich fühle mich, als hätte ich den ersten Verwöhntes-Ego-Test komplett nicht bestanden. Ein Klosterhund, der aussieht wie ein weißes Wollknäuel, kläfft mich verächtlich an. »Klar, du Fußhupe, wenn ich nicht in diesem Bett schlafe, muss es jemand anderes tun. Ich mache es ja«, sage ich genervt zu ihm, er spricht kein Deutsch.

Ist dies also Teil meines neuen Lebens: Opfer bringen? Oder positiv formuliert: Mit dem zufrieden sein, was man bekommt?

Ich schlucke und schlurfe zurück. Mir kommen zufrieden wirkende Menschen mit bunten Yogahosen und Jutetaschen entgegen. Ich bin zu müde für alles und falle nach einer eiskalten Dusche zitternd auf meine Pritsche, auf der ich nach einer Stunde wieder aufwache – mit Muskeln so verkrampft und hart wie ein Brett. Um mich herum wuseln die anderen Frauen, alle aus verschiedenen Ländern. Wenn sieben Menschen in ihren Taschen wühlen, ist das laut.

Unterschiedlicher hätte man uns nicht zusammenwürfeln können. Im Team sind: Tomke aus den Niederlanden, Yen aus Vietnam, Olga aus Ungarn, Sofia aus Neuseeland (lebt in Finnland), Liu aus China (lebt in den USA), Ann aus Australien und Evgenja aus Russland. Sie können nichts für mein hartes Bett und meine Entscheidung für ein neues Leben, und so lächle ich ergeben in die Runde.

Bevor wir uns richtig kennenlernen können, bekommen wir die Klosterregeln erklärt. Eine Nonne, die ursprünglich aus Schweden stammt, erwartet uns in der großen Meditationshalle mit einem sechs Meter großen goldenen Buddha im Rücken. In unserem neuen Wohnzimmer sitzen wir auf kleinen, quadratischen Matten und Meditationskissen. Ich habe kaum jemals einen bunteren und friedlicheren Ort gesehen: Girlanden und Lichter schmücken farbenfrohe Gemälde sowie Buddhafiguren, darunter liegen Opfergaben wie Kekse und Blumen, und ganz vorne sitzt der Dalai Lama auf einem Thron – als Bild. Sein Lächeln gibt mir Zuversicht – wie damals auf der Pressekonferenz. Ich weiß jetzt wieder, warum ich hier bin: Ich will, dass mein Leben beginnt. Der Dalai Lama zählt auf mich – darauf, dass ich erst mich befreie und dann andere. Ich möchte die Weisheiten und Geheimnisse der uralten Religion ergründen und mit nach Hause nehmen. Und so folge ich meiner Sehnsucht, nicht dem

Verstand. Würde ich jetzt auf den hören, würde er laut schreien: »Ich will mein altes, bequemes Leben zurück.« Aber diese Reise nach innen, auf die ich mich nun ganz bewusst begeben scheint bunt und verrückt zu werden, auch wenn die Regeln dafür wie Kieselsteine auf mich einprasseln: Anwesenheitspflicht beim täglichen Unterricht und den Meditationen, keinen Schmuck, kein Parfüm und kein Make-up tragen, keine Lügen, kein Töten, kein Stehlen, keinen Alkohol, kein Tanzen, Knie und Schultern bedecken, Schweigen beim vegetarischen Essen, zwischendurch wird es sogar eine zehntägige Fastenzeit mit Dauerschweigen geben. Davon wusste ich nichts. Ja, und Intimitäten zum anderen Geschlecht sind ebenfalls nicht erlaubt. Ich erinnere mich noch genau an die Worte der hageren Nonne mit dem schroffen Ton, die vielen von uns gekonnt den Spiegel vorführt: »Ihr seid nicht hier, um die Liebe zu einem anderen Menschen zu finden. Ihr seid hier, um die Liebe in euch zu finden.« Das klingt im ersten Augenblick ernüchternd und dann seltsam befreiend. Natürlich habe ich schon längst in die Runde geschickt, und unter den dreihundert bunt gemischten Menschen waren auch mindestens drei attraktive Männer in meinem Alter. Wie praktisch wäre es, hier nicht nur Erleuchtung, sondern außerdem gleich einen Partner zu finden, der sich wie ich mit sich und dem Leben auseinandersetzt. Einen Soulmate! Doch es erleichtert mich auch, dass ich mir darum erst gar keine Gedanken zu machen brauche, denn Flirten ist ja tabu. Und schließlich bin ich wirklich hier, um herauszufinden, was Liebe bedeutet. Was heißt es, sich in sein Leben zu verlieben? Wie fühlt es sich an, wenn die Art der Arbeit, Beziehungen und das Aussehen kaum Bedeutung haben, weil die Liebe in mir kultiviert ist? Es wäre doch praktisch, wenn das lang ersehnte Gegenüber man selbst ist.

Am Ende der Einführung wird die Nonne noch sehr herzlich und zuversichtlich. »Ihr kommt von weit her, aus der ganzen Welt, weil ihr etwas in eurem Leben vermisst und weil ihr euch voller negativer Emotionen fühlt. Ihr seid am richtigen Ort. Es liegt nun an euch, was ihr aus diesem Monat macht. Er kann euch für immer verändern oder nicht.« In mir regen sich viele Gefühle, eine Aufbruchsstimmung, Ängste und Hoffnungen. Es fühlt sich komisch an, nicht erreichbar zu sein. Die Nonne erzählt, dass ein Mönch mal in ein Drei-Jahres-Retreat gegangen sei und dachte, dass am Ende einige Menschen in seiner Familie gestorben seien. Aber es wurden nur zwei Kinder geboren. Zuvor hatte die Nonne schon erklärt, dass wir unseren Geist und seine Stimmungsschwankungen einfach beobachten sollen, mehr nicht. Es brauche vier Wochen, um ihn zu beruhigen.

Und so fängt das Lernen an. Ich registriere, wie mein Herz pocht, wie es mir vor der Nacht graut und wie ich gleichzeitig denke: Ach, Spaß finde ich überall.

Ich weiß nicht, ob es ein Regelbruch ist, aber am nächsten Tag nehme ich mein Schicksal in die Hand und schiebe dem Mönch, der für die Zimmerverteilung zuständig ist, eine Tafel Schokolade über den Tresen und sage ihm, dass er mich gerne informieren kann, falls ein Zimmer frei wird. Ich hätte gestern gehört, dass fünfundzwanzig Prozent der Teilnehmer in den ersten Tagen abreisen. Aus dem journalistischen Recherchemodus bin ich längst noch nicht heraus. Vollkommen egozentrisch wittere ich meine Chance und hoffe, damit mein Karma-Konto nur leicht zu ruinieren. Denn wo hört der Egoismus auf und fängt die Selbstfürsorge an? Er sagt nichts, nimmt aber die Schokolade. Ich habe sie im Klosterkiosk besorgt, der erstaunlicherweise auf die Bedürfnisse von uns verwöhnten Buddha-Touristen eingestellt ist. Hier wird für uns gesorgt,

es gibt in den Regalen vor allem Süßigkeiten, Chips und Kloppapier. Im angrenzenden Café stehen Burger und Schokokuchen auf der Karte für alle, die nicht jeden Tag Lust auf vegetarische Currys und Nudelsuppen haben. Was für ein Luxus! Aber das Essen aus der Klosterküche ist ganz wunderbar. Brot, Porridge, Erdnussbutter, Salate und Eintöpfe sind alle frisch und selbst gemacht. Ich muss nichts schnippeln oder spülen, und ich genieße jeden Bissen auf der Terrasse, von der man auf den Himalaja und den Himmel blickt. Hier fühle ich mich so frei wie die Vögel, die vorbeiziehen. Dazu lausche ich den Gesängen der Mönche, die von durchdringenden Trompetenklängen begleitet werden. Die Mönche und Nonnen leben ein bisschen parallel zu uns, sie haben uns die große Meditationshalle für den Unterricht ausgeliehen. Ihre Praxis sieht anders aus, manchmal, als hätten sie eine riesige Party gefeiert. Nach ihren Ritualen ist der Boden voller Reiskörner, überall hängen Girlanden und sind ausgetrunkene Saftpäckchen oder Chips-tüten verteilt. Was sie genau machen, ist zu fortgeschritten für mich. Ich traue mich auch nicht, einen Blick in die magischen Schriften in der Bibliothek zu werfen, die nur erfahrenen Praktizierenden zur Verfügung stehen, obwohl ich schrecklich neugierig bin.

Einmal erstellen die Mönche fünfzehn Tage lang ein wunderschönes Mandala aus bunten Steinen, um es dann am Ende in den Fluss zu schütten. So zeigen sie, dass alles vergänglich ist, auch Schönheit. Also besser auch nicht daran anhaften! Was so viel heißt wie: nicht klammern und denken, dass der Glückszustand ewig währt.

Manchmal lehne ich mich einfach nur an die Wände der Meditationshalle, um die Vibration zu spüren, wenn die Mönche singen. In diesem Moment liebe ich es, beim Essen keinen Small

Talk führen zu müssen. Und ich vermisse weder den Fernseher noch Gesellschaft. Mit einer Decke um die Schultern wärme ich meine Hände am heißen Reisbrei und denke mir, wie einfach das Leben sein kann. Das Glück dauert fünf bis zehn Minuten ... und dann meldet sich schon wieder ein »Aber« in meinem Kopf. Bis die Zweifel und Fragen kommen, war es schön. Dann frage ich mich immer mal wieder: Warum ich? Weshalb bin ich so getrieben? Wieso hocke ich hier und suche? Warum kann ich nicht in einem Eigenheim sitzen, mich über mein Auto, meinen Mann und meine Kinder freuen?

Ich dachte nach dem Abitur tatsächlich, ich würde während meines Studiums den Mann meines Lebens kennenlernen, mit ihm zusammenziehen, ihn heiraten, dann schwanger werden und zufrieden als Journalistin bei einem Magazin arbeiten. Und dann würde das Leben so laufen. Stattdessen scheiterte ich oft an meinen eigenen, hohen Ansprüchen und fühlte mich innerlich nicht angekommen.

Gerade für Frauen ist es manchmal nicht einfach, die Balance zwischen Ehrgeiz, Sanftmut, Karriere und Kindern zu finden. Ich stand dermaßen unter Druck, dass ich nachts meine Zähne so fest zusammenbiss und damit knirschte, bis einer durchbrach. Was bekommt man dagegen verschrieben? Eine Bisschiene, aber die Ursache war damit nicht geklärt. Da musste es noch mehr geben, war ich mir sicher. Aber wo? So zog ich von Mann zu Mann, von Job zu Job. Und nahm mich und meine engsten Freundinnen immer mit. Ich dachte, beim nächsten Mal wird alles anders. Aber das wurde es nicht. Und es machte mich zudem wütend, dass ich immer diejenige war, die sich selbst reflektiert. Hier im Kloster warte ich schon wieder darauf, dass etwas passiert, was meinen Schalter umlegt und dass das Leben dann von selbst sprudelt.

Ein Mitschüler im Kloster sagt zu mir: »Die meisten sind wohl hier, weil sie Probleme haben.« Das finde ich eine sehr simple Sicht der Dinge. Gilt man als problematisch, weil man nach mehr Tiefe im Leben sucht und die Gesellschaft hinterfragt? Ich lasse ja auch andere Fußball schauen und dazu Chips essen. Und ich frage auch nicht, ob sie glücklich sind oder resignieren. Ich kann nicht anders, die Sehnsucht pulsiert in mir, allem auf den Grund zu gehen. Immer tiefer einzutauchen mit der Lieblingsfrage aller Kinder: Warum ist das so? Ja, und wer bin ich eigentlich? Selbst der Dalai Lama war der Meinung, dass der Weg in die Welt bei einem selbst beginnt. Nach unserem Treffen in Hamburg nahm er meine Hände in seine Hände, drückte zu, schaute mir in die Augen. Und ich spürte so etwas wie einen Stromschlag und dass ich aus dieser Nummer nicht mehr rauskommen werde. Und so rasselte ich jetzt freiwillig in meinen eigenen Tod.

Die Tage waren bislang vorbeigerauscht, in immer gleicher Abfolge. Die Regeln und die Routine, die mich sonst im Alltag so belasten, befreien mich hier. Es entsteht ein Rahmen, der mich hält. Und viel anderes gibt es für mich nicht zu tun, als darin präsent zu sein. Obwohl – doch: Vor Sonnenaufgang beginnt der Morgen mit Meditation, dann Frühstück, anschließend Unterricht in buddhistischer Philosophie, Mittagessen, Pause, wieder Unterricht, Diskussion in einer Kleingruppe über die Themen aus dem Unterricht (kurz gefasst: Karma, Ego, Ethik), Abendessen, Meditation und frühe Nachtruhe gegen 21 Uhr. Zwischendurch muss ich mich und meine Kleidung in eiskaltem Wasser waschen, einen Ort für meine Yoga-Übungen suchen, mir ein neues Bett organisieren, weil es in der fünften Nacht zusammenbricht, und, und, und.

Und dann sagt unser Lehrer eines Tages: »Heute sterben wir

alle!« Das Thema Tod ist hier kein Tabu, das leuchtet mir ein. Fast jeden Tag erklärt einer unserer Lehrer eiskalt: »Denkt daran, ihr könnt jeden Moment sterben. Es ist auch schon passiert, dass jemand während des Kurses gestorben ist.« Sicher, das wird einem immer gesagt und steht auch in jedem Glückskalender: Carpe diem. Doch hier meinen sie es ernst und erinnern uns jeden Tag ganz deutlich daran, dass wir nicht unsterblich sind. Der Lehrer erzählt, dass eine Schülerin Nonne werden wollte und auf dem Weg ins Kloster war. Beim Stopover in Bangkok wurde sie ermordet.

Erst finde ich eine Meditation auf den Tod makaber, dann einfach nur ehrlich. Ich gewöhne mich daran, zucke dann aber doch innerlich zusammen, als es ernst wird. In einer geführten Meditation sollen wir den Prozess des Sterbens einmal durchleben, um für den Ernstfall gerüstet zu sein. Denn es sei unglaublich wichtig, im Moment des Todes bewusst und guter Dinge zu sein. Das entscheide darüber, wie glücklich unsere Wiedergeburt wird. Also, ob wir als Mensch oder Ameise weitermachen. Oder gar in einer der vielen Hölle landen. Ich schreibe das jetzt so lapidar, aber ich muss sagen: Ich glaube, da ist etwas dran. Ich finde, friedlich zu sterben ist wichtig. Außerdem habe ich das Gefühl, dass es weitergeht. Ich kann es nur nicht wissenschaftlich beweisen.

Und so sitzen wir alle auf unseren Meditationskissen und stellen uns vor, dass wir krank im Bett liegen und eine letzte Gelegenheit haben, reinen Tisch zu machen. Dazu bitten wir alle Menschen zu uns, mit denen wir noch etwas klären müssen. Es geht darum, zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten. Es wühlt mich ganz schön auf, alle Ex-Freunde und ehemaligen Chefs in mein Zimmer zu bitten, wo ich geschwächt im Bett liege. Aber was gibt es in diesem Moment anderes zu tun, als zu

vergeben und dem anderen alles Gute zu wünschen? Was ist wirklich wichtig im Angesicht des Todes? Mir fällt da nicht viel ein, außer ein letztes Mal Freude und Liebe im Herzen zu spüren. So setze ich mein bestes Lächeln auf und empfangen erst alle Sorgenmenschen und danach meine Lieblingmenschen. Ich schluchze laut, als der letzte geht, aber es fällt eh nicht auf, denn im Raum weint gerade jeder. Sogar die hartgesottensten Männer, die sonst die kritischsten Nachfragen stellen, wimmern neben mir. Ich würde gerne alle in den Arm nehmen, um mich abzulenken, aber ich habe mit mir zu tun. Nicht mehr lange und ich würde nicht mehr sehen können.

Die letzte Person kommt jetzt zur Tür rein. »Und das seid ihr selbst!«, sagt der Lehrer. Ich bin geschockt. Als Letztes verabschiede ich mich also von mir – dem Menschen, der mir am nächsten steht. Und das haut mich wirklich um. Ich sehe mich, etwas abgekämpft, aber mit reinem Herzen, so viel Freude und Lebenshunger in den Augen. Ich rede mit sanfter Stimme und sehe dabei die Angst in meinem Blick: »Mach's gut, es war schön mit dir.« Ich werde von Liebe geflutet und kann mich wirklich schwer trennen. Ich nehme meine Hände und bedanke mich, will gar nicht mehr loslassen. Doch der Lehrer sagt, es sei nun Zeit für den letzten Atemzug. Ein tiefes Ausatmen. Gruselig. Ich denke daran, dass alles mal mit dem ersten Atemzug begann.

Anschließend versagen nach und nach meine Sinne. Ich kann nicht mehr sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken. Ich sehe nur noch nach innen und zum Schluss schaue ich in ein gleißendes, weißes Licht. Finale. Hierauf soll ich eine Weile meditieren. Wie auch immer das geht. Ich sehe nur diese Helligkeit und falle von dort in eine wunderbare Leere. Erst als der Abschlussgong ertönt, erwache ich aus der friedlichen

Versenkung. Ich spüre, dass ich noch einen Körper habe, denn meine Füße sind eingeschlafen. Ich atme erleichtert und beruhigt. So schlimm war es nicht. Ich stehe auf und gehe nach draußen, sobald das Blut wieder überall fließt. Ich habe mich selten so gefreut, die Sonne zu sehen, die Vögel zu hören, und ich kröne das Ganze mit einem Ingwer-Honig-Zitronentee im Café. Neben mir sitzt Sofia, und wir reden über unsere Erfahrung mit dem Tod. Ich erzähle ihr am Ende, dass ich so erleichtert bin, jung und gesund zu sein. Und ich verspreche mir in diesem Moment, mich immer wieder daran zu erinnern, wie sehr ich mich und das Leben liebe, diesen Augenblick. Egal, was kommt.

Sofia, so alt wie ich, schaut mich aus hellblauen, wachen Augen an, die wie Wasser fließen, und sagt, völlig ohne Verbitterung: »Ich bin unheilbar krank. Ich weiß nun, was auf mich zukommt.« Ich sage nichts mehr, denn in diesem Moment wäre jedes Wort zu viel. Mein Herz wünscht Sofia stumm alles Liebe und fühlt mit. Nach einer Weile denke ich: Ich lebe so arrogant vor mich hin, als wäre ich unsterblich. Warum eigentlich? Mich könnte es sogar früher treffen, schon heute Abend.

Sofia schlägt vor, die Reliquien zu besichtigen. In einem verschlossenen Raum, der nur zeitweise geöffnet wird, sind in Glasvitruinen die Überreste des verstorbenen Lama ausgestellt, den ich aus der Dokumentation über Reinkarnation kenne. Nach seinem Tod wurde er verbrannt, und der Asche entnahmen die Mönche kostbare Überreste. Sie sollen besonders schön sein. Ich erwarte Knochen, doch als wir den Raum betreten, trifft uns emotional der Schlag. Sofia und mir laufen stumm Tränen über das Gesicht, als wir uns anschauen, was von diesem Menschen übrig blieb: wunderschöne, farbige Perlen. Es ist unfassbar, aber die innere Reinheit des Geistes soll diese Perlen in den Knochen

geformt haben, die im Feuer nicht verbrannten. Ein junger Mönch erzählt uns, dass die großen Lamas durch ihren Tod das Leben demonstrieren. Manche meditieren noch tagelang auf das weiße Licht am Ende des Lebenstunnels, während der Körper verfällt, um ihren Schülern zu zeigen, was Bewusstsein und Ewigkeit bedeuten. Sie sitzen dann um ihren toten Lehrer herum und spüren, dass er nicht ganz von ihnen gegangen ist, der Kern bleibt. Ich rede für den Rest des Tages nicht mehr, obwohl das strenge Schweigen noch nicht begonnen hat.

Vor mir sehe ich die Bilder der heiligen Verbrennungsstätten in Kathmandu, die ich kurz nach meiner Ankunft besuchte. Dort verbrennen Hindus ihre Verstorbenen auf einer Bahre im Fluss. Die Familie nimmt das selbst in die Hand, auch Kinder legen ein Holzschiff auf den leblosen Körper ihres Opas oder ihrer Tante. Wenn man zuschaut, sieht es natürlich aus wie eine richtige Totenfeier. Ich habe niemanden von meinen verstorbenen Verwandten noch einmal tot gesehen, und ein Beerdigungsinstitut hat alles erledigt. Jetzt kommt mir das nicht mehr stimmig vor.

Am Abend sitze ich mit Sofia im Klostergarten unter einem mit Gold verzierten Stupa, wir halten uns in den Armen und erholen uns. Alles ist in diesem Moment, wie es ist. Ihre kurzen blonden Haare verstrubbeln im Wind, ihre weißen, kalten Finger ruhen in meiner warmen Hand. Sie riecht nach Meersalz und Rosen. Tiefe Liebe und Verbundenheit durchströmen mich. Zwischendurch muss ich über den Wahnsinn des Lebens lachen, sie stimmt mit ein. Meine Güte, wieso habe ich in der Schule so wenig über das Leben gelernt? Weshalb haben wir so viel Angst, wenn doch letztlich alles auf unserer Seite ist? Und wonach suche ich eigentlich noch? Hatte ich sogar mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod?

Nach dieser intimen Nähe zu Sofia vermisse ich den Mann, den ich zuvor aus meinem Leben entlassen habe. War es ein Fehler, einfach zu gehen? Hatte ich zu früh aufgegeben? Hätte ich ihm einfach sagen sollen, dass ich ihn liebe – scheißegal, was er fühlt? Denn das war so. Mein Herz verbindet sich, wenn jemand ihm sehr nahekommt. Ich kann keine Affären ertragen, ich kann nur lieben. Wieso habe ich diese Angst, abgelehnt zu werden? Was haben seine Gefühle oder seine Reaktion mit mir als Mensch zu tun?

Ich bitte um eine private Audienz bei einem der Lehrer und frage viele Dinge. Berufskrankheit! Etwa, woran ich erkenne, ob ich richtig meditiere. »Das wirst du daran merken, ob sich dein Leben verändert«, sagt er gelassen, während er im Schneidersitz vor mir auf einer einfachen Bank hockt. Das finde ich sehr weise. Denn wer hat schon was von einem Menschen, der jeden Morgen meditiert und dann am Vormittag seine Mitarbeiter anschreit? Aber eigentlich will ich nur wissen, ob ich bei diesem Mann in Hamburg bleiben soll oder nicht. Ich rede zwar mit einem Mönch, aber ich will es trotzdem wissen. Er sagt dazu überzeugend: »Es spielt keine Rolle, ob du mit ihm zusammen bist oder nicht.« Darüber denke ich lange nach. Ich verstehe, was er meint, und dann wieder nicht. Natürlich ist mein Glück nicht davon abhängig, ob ich Single oder vergeben bin.

»Beziehungen sind eine große Herausforderung, denn da treffen zwei verrückte Gehirne aufeinander. Aber es ist auch eine wunderbare Chance, um daran zu wachsen«, sagt er noch. Ich kann nicht ignorieren, dass ich Entzugerscheinungen habe. Ich vermisse diesen Mann, und es zieht im ganzen Körper. Auch wenn ich mich in Eric aus meiner Diskussionsgruppe mit den wilden, dunklen Locken verlieben könnte und Sofia sowieso schon liebe. Der andere koppelt noch mit meiner DNA, er steht

auf meiner Leitung. Seine starken Arme halten mich jede Nacht im Schlaf, obwohl ich Tausende von Kilometern entfernt bin und stur entschlossen, dass alles anders wird in meinem Leben. Auch mein Männergeschmack. Ich weiß, dass er zu unzuverlässig ist, um bei ihm zu bleiben. Dass er mich nicht so liebt, wie mich jemand lieben sollte. Aber erzähl das mal dem Herzen! Das ist ja nicht vernünftig und interessiert sich nicht für räumliche Distanz.

Meine Freundin Nina aus Hamburg nennt den Mann einfach nur den »Heiopei«. Da muss ich immer lachen, weil das Wort netter klingt als »Blödmann«. Gleichzeitig komme ich nicht von ihm los. Mein Herz schmerzt manchmal so sehr, dass ich laut »Aua« sage, wenn es keiner hört. Und ich verzeihe mir nicht, dass jemand so viel Macht über mich hat. Jemand, der sich fast immer danebenbenimmt, mich ständig versetzt. Ich bilde mir ein, dass ich auf sein Wesen schauen kann, und sehe da trotz allem nur sein liebevolles, wenn auch zugeschüttetes Herz und spüre seinen schönen Körper. Das konnten wir gut, zusammen nackt sein. Und verrückt sein, über alles reden. Mit ihm war alles aufregend, ich fühlte mich lebendig mit ihm. Alles andere war ein selbst gewählter Fluch. Bis nach Nepal folgte der mir jetzt. Verdammt!

So ist das wohl: Da geht man ins Kloster, und eigentlich sollte die Erleuchtung im Vordergrund stehen. Und doch will ich wissen, wie es mit der Liebe steht und wie das Leben nun genau weitergeht. Welcher Job, welche Freunde, welcher Wohnort, wie viele Kinder? Ich bin von diesem oberflächlichen, kontrollierenden Ich-Denken nicht frei. Ich schreibe sogar dem hohen Lama des Klosters, der nur für ein paar Tage zum Unterrichten vorbeikommt, einen Brief. Darin frage ich extra nicht nach einer Übung, denn ich habe gehört, dass er dann manchen Schülern

aufträgt, hunderttausend Niederwerfungen zu machen oder ein Mantra tausendfach zu rezitieren. Ich glaube, dass es hilft, um eine neue Perspektive auf das Leben zu bekommen und sich von Gedanken oder Anhaftungen zu befreien. Mir reicht vorerst die stille Meditation, bei der ich einfach gar nichts zu tun brauche. Ich würde mit solchen Aufgaben wieder zu sehr unter Druck geraten. Aber wenn der Lama einen Rat gibt, sollte man ihn befolgen, sonst kann man das mit seinem Karma gleich abhaken. Ich habe mir sagen lassen, dass ein Schüler die hunderttausend Niederwerfungen in vier Jahren schaffte und sich danach wie neugeboren fühlte. Eine junge Frau beobachte ich in jeder Pause, wie sie die Niederwerfungen ununterbrochen ableistet, was ziemlich anstrengend ist. Sie bekommt meinen vollen Respekt. Aber ich bin weder jemand, der murmelnd mit einer Gebetskette über den Hof geht, noch kann ich mich von allen wunderbaren Anhaftungen lossagen. Ich weiß, nichts ist von Dauer. Freunde kommen und gehen. Erfolge kommen und gehen. Vorbilder, Eltern enttäuschen. Und von Schokolade bekommt man auch Bauchschmerzen, wenn man die ganze Tafel isst. Mir reicht es gerade schon, an diesem wunderbaren Ort zu sein, um mich auszuruhen. Die Bewährungsprobe würde dann wieder in Hamburg beginnen. Ich frage den Lama also, was ich in meinem Leben ändern sollte, um der Menschheit besser zu dienen und mehr Erfüllung für mich zu finden. Ich warte die ganze Zeit ernsthaft auf eine Antwort. Sie kommt nicht.

Stattdessen winkt mich der Rezeptionsmönch zur Halbzeit in seine Machtzentrale. Er sagt mir, dass ich heute noch in ein Zweierzimmer wechseln kann. Und ich staune über mich selbst, als ich sofort ablehne. Aber diese sieben Frauen um mich herum sind mein Halt und meine Wärme, das lasse ich mir nicht mehr nehmen. Nachts wird es zwölf Grad kalt im Zimmer, ohne die



## Kapitel 4

# WER BIST DU?

Während ganz Deutschland noch schläft, sitze ich um 4:30 Uhr auf einem Holzbänkchen auf einer dunklen Matte in einer Meditationshalle, die so groß wie ein Schwimmbecken ist. Ich registriere die niedrigen Decken, die breite Fensterfront auf einer Seite mit Blick auf einen See und Tannen. Die Wolken hängen tief am dunklen Himmel. Neben und hinter mir reihen sich ordentlich meine vierzig stummen Mitsitzer ein. Es ist alles schwarz und schlicht, damit so wenig wie möglich ablenkt.

Schwarz ist nicht meine Farbe, 4:30 Uhr nicht meine Tageszeit, und Schweigen will ich erst im Grab. Ich bin hier falsch! In einem stillen Raum voller formaler Regeln, mit mehr Männern als Frauen. In einer uralten Tradition aus Japan, die nach Disziplin schreit. Drill will ich nicht, Anpassung erst recht nicht. Ich bin die Raupe, die ein Schmetterling werden möchte! Lasst mich doch alle in Ruhe, ich mag lieber laut lachen! So fluche ich anfangs still durch das Daishin-Zen-Kloster im Allgäu. Äußerlich schweigend und bewegungslos sitzend, innerlich brodelnd.

Ich landete dort, weil ich im Hier und Jetzt leben wollte, nicht mehr auf der Überholspur. Etwas, das mir immer sehr abstrakt vorkam. Ich verstand die meisten Bücher nicht, die ich über Zen las. Ich bin nicht dumm. Aber ich kann einfach nicht

## WER BIST DU?

fassen, dass wir uns als Menschen selbst so verraten und uns von unseren Gedanken manipulieren lassen. Dass wir immer überall sind, nur nicht im Moment. Ich wollte dieses Hier und Jetzt live erleben und greifen. Jemand sollte es mir vorturnen. Ich buchte also für diesen Schritt zu mir das Zen-Seminar, packte wie gewünscht dunkle Kleidung und mein Tagebuch in eine Tasche und checkte zu einem einwöchigen Schweigeretreat in dem Kloster ein. Ich wollte mich neu sammeln, zur Ruhe kommen und vor allem in mich reinhorchen. Anscheinend wollte mir da jemand was sagen.

Es ist zu Beginn wirklich furchtbar, wenn die Alltagsaktivitäten enden und das stille Rumsitzen namens Meditation beginnt. Draußen lacht einem die Sonne ins Gesicht, und die Kühe auf den saftig grünen Wiesen im friedlichen Allgäu schauen einen zufrieden an. Doch viel bekomme ich von der Idylle nicht mit. Meine Welt ist achtzig mal achtzig Zentimeter groß: eine schwarze Matte.

Wie man den Raum betritt und sich auf die hölzerne Meditationsbank kniet, ist choreografiert: Dreimal verbeugen beim rein- und rausgehen, mit dem linken Fuß zuerst auf die Matte steigen. Zuerst wehre ich mich dagegen, doch nach einer Weile merke ich, wie mir die Form auch Halt gibt. Immerhin muss ich nicht mehr darüber nachdenken, wie ich mich wo hinsetze. Für die kommenden sieben Tage besitze ich einen festen Platz in dieser Welt: dritte Matte vorne rechts. Ein Anfang, ein Innehalten.

Wenn die Augen beim Meditieren geschlossen sind, der Körper ruht und der Geist hellwach umhertanzt, gibt es keine Ablenkung mehr. Nur noch Kopfkino. Die Gedanken rattern höllisch laut, daraus entstehen unangenehme Gefühle wie ein Schwarm Mücken, und kaum fange ich mich und habe einen

Teil der Unruhe innerlich abgeschüttelt, geht es wieder los: Dann kriecht Angst in meinem Magen herum, oder auf dem Herzen bildet sich ein Nebel aus Traurigkeit. Ja, der Liebeskummer. Wie ein Horrorfilm spulen sich vor meinem inneren Auge alle Szenen ab mit diesem Mann, den ich nicht loslassen kann. Ich bin selbst genervt, dass er nun schon wieder auftaucht. Und natürlich brennen zu diesem Horrorfilm die Knie. Fünfundzwanzig Minuten lang nacktes, blankes Ausgeliefertsein. So lange dauert eine Meditationsrunde. Dann sind fünf Minuten Pause. Trinken und Toilette, und es geht weiter.

In mir spukt es, alle Geister der Vergangenheit und Schreckgespenster der Zukunft begrüßen mich. Ich kann nicht die Glotze einschalten, mir keinen Snack holen und auch keine Freundin anrufen. Ja, sogar Langeweile zählt als ein Gedanke, lerne ich. Ich dachte immer, es wird ruhiger und entspannter in einem Kloster. Aber die Gedanken und diffuse Ängste nehmen mit jedem Atemzug nur zu. Sie schreien mich an. Das Hier und Jetzt ist für mich eine Achterbahnfahrt in der Geisterbahn.

Von außen betrachtet wirkt so ein Zen-Retreat harmlos und schlicht. Jeder Tag von insgesamt sieben ist gleich und schwimmt zu einer fließenden Masse: Von 4:30 Uhr bis zum Frühstück um 7:30 Uhr meditieren. Dazwischen Gehmeditation. Ab 10 Uhr geht es weiter, bis um 12:30 Uhr Mittagessen ist. Nach einer langen Pause für Sport und Ausruhen geht es um 16 Uhr in der Zendo (Meditationshalle) weiter mit einem Vortrag von Zen-Meister Hinnerk Polenski, um 18:30 Uhr Abendessen und dann ab 20 Uhr wieder Meditation, ab 23 Uhr auch gern freiwillig (!) die Nacht durch.

Auf einem ehemaligen Hotelgelände hat sich die deutsche Zen-Gemeinschaft komfortabel eingerichtet. Die Zimmer sind so gut wie in einem Mittelklassehotel, und die Verbote halten

sich in Grenzen. Ich muss weder mein Handy abgeben noch meinen Schmuck ablegen oder das Zölibat leben. Nur Schweigen beim Meditieren und Essen ist unbedingt Pflicht. Das ist für mich das geringste Problem, denn ich habe ohnehin so viel mit mir selbst zu tun, dass ich gar nicht erst beim Frühstück quatschen und mich in den Geschichten der anderen Teilnehmer verlieren möchte. Da fängt nur das Vergleichen an. Und all diese Gedanken müsste ich dann später wieder mühsam wegsitzen. Da ich bequem bin, halte ich die Klappe.

Das Schweigen unterstützt mich dabei, mich zu leeren und Grenzen einzuhalten. Und ich genieße die Erlaubnis, mich einfach auf mich zu besinnen. Wie oft habe ich schon Small Talk geführt über das Wetter, doofe Chefs oder unsinnige Fernsehsendungen, wenn ich lieber einfach geschwiegen hätte. Auch wenn andere Teilnehmer heimlich in den Ecken quasseln, ich halte gerne meine Energie bei mir. Höchstens ein paar SMS funke ich nach Hamburg. Da möchte man wissen, ob ich noch lebe oder bereits Teil einer Sekte geworden sei. Ich tippe: »Also, ich atme. Sekte und Guru gibt es hier nicht.«

Es gibt den Zen-Meister Hinnerk. Täglich sehe ich ihn in einem Vier-Augen-Gespräch in seinem Raum, in dem es nach Räucherstäbchen duftet und es außer ein paar Buddhafiguren nichts zu sehen gibt. Leere. Erhaben und freundlich kniet der Zwei-Meter-Mann in einer braunen Mönchsrobe mit einem Holzstab vor mir, und ich weiß gar nicht genau, was ich zu ihm sagen soll. Ich wünsche mir naiv, dass er mich mit dem Holzstab wie Gandalf verzaubert und mich glücklich macht. Und er merkt es: »Christine, ich bin kein Zauberer!«, sagt er in dem Moment, als ich dies denke. Ich fühle mich ertappt und durchleuchtet. Kann dieser Mensch mich lesen wie ein Buch? Ich versuche, meine Festplatte zu löschen.

»Deine Gedanken und Gefühle interessieren mich nicht!«, sagt er. Schon wieder erwischt. Absurd, dass ich als emanzipierte Frau vor einem Mann knie – denke ich. Aber dieser Lehrer schaut mich wohlwollend und abwartend an, nicht urteilend. Ich vertraue ihm und so frage ich, ganz Journalistin, warum es Sinn macht, so lange zu meditieren und dann Knieschmerzen zu bekommen.

»Die Schmerzen gehen vorbei!«, sagt er da – und läutet mit seiner Glocke. Das bedeutet, dass ich gehen darf. Zusammen mit meiner gerunzelten Stirn und meinen steifen Knien stakse ich wieder auf meine Matte.

Anstatt mir eine Antwort auf meine Tausenden von Fragen zum Leben zu geben, wirft mir der Zen-Meister in den folgenden Gesprächen nur wieder eine Frage zurück: »Wer bist du?« Da will ich wieder abreisen, und meine Gedanken laufen über: Hatte sich da was gegen mich geschworen? Kann mich mal jemand ernst nehmen? Ich kenne die Antwort auf diese geheimnisvolle Frage nicht, ich weiß doch nicht, wie das wahre Leben geht! Nach außen hin reagiere ich stumm. Ich war nie gut darin, das laut auszusprechen, was wirklich in mir vorgeht. Aus Angst, verurteilt zu werden. Deswegen bin ich auch Journalistin geworden. Die Worte fließen stumm aus mir heraus, da muss ich nicht reden. Und meist geht es dabei nicht um mich.

In diesem Moment des Schweigens und Nicht-Reagierens sehe ich in den Augen meines (neuen) Lehrers etwas aufblitzen, das ich auch haben wollte: so eine gelassene Freiheit, eine Art geheimes Wissen. Ein Wort dafür finde ich nicht. Ich will nur auch an diesen anderen, freien Ort, wo mein Lehrer sich gefühlt befindet – obwohl wir uns direkt gegenüberknien, komme ich aber nicht ans andere Ufer. Also bleibe ich. Mein Kopf prustet los: »Jetzt verlier dich doch nicht hier!« Mein Herz flüstert: »Willkommen zu Hause!«

Ich beobachte, wie Gefühle aus der Kindheit in mir hochsteigen, ich will am liebsten in den Arm genommen werden wie eine Sechsjährige. Ich fühle mich einsam. Es ist verführerisch, von einem verständnisvollen spirituellen Lehrer zu erwarten, dass er die Mutter oder den Vater für einen spielt und alles, von dem man als Kind nicht genug bekommen hat, ausgleicht. Vor allem Liebe. Und tatsächlich ist der Meister streng wie ein Vater, wenn es um die Konzentration auf die Übung (Atem betrachten, nicht denken) geht, und gutmütig wie eine Mutter, wenn Tränen fließen. Dann wird seine Stimme sanft, und er sagt etwas Motivierendes wie: »Schau da noch mal hin, und dann wirst du es bald los sein. Diese Trauer bist nicht du.« Doch erwachsen werde ich nicht, wenn ich nicht lerne, für mich selbst zu sorgen. Und im Hier und Jetzt bin ich alt genug. Also setze ich mich auf die Bank am See und nehme mich selbst in den Arm. Ist mir egal, wie das aussieht. Aber verdient habe ich es, und praktisch ist es auch noch: Wenn man sich selbst knuddelt, liebt und sich jeden Tag sagt: »Du bist wunderbar« – was soll einem da noch passieren, so unabhängig von den Gefühlen anderer? Ich bin einfach mein eigener Glücks- und Liebesautomat, beschließe ich. Die Erkenntnis zerschießt sich teilweise später selbst: Denn leider kann man sich nicht selbst berühren, sodass es prickelt, deshalb braucht es auch menschliche Nähe zu anderen.

Da ich genug Zeit habe, verwende ich so manche Meditationsrunde heimlich dafür, mir auszumalen, wie ich bei meinem Chef die Kündigung einreiche. Ich spiele den ganzen Film so oft durch, dass ich plötzlich wirklich das Gefühl habe, frei – ähm, arbeitslos – zu sein.

Und einen nicht ganz unerheblichen Teil investiere ich auch darin, mir meinen Traummann auszumalen. Da der Zen-Meister glücklicherweise selbst Familie hat und mitten im Leben

steht, kann ich mir auch zu dem Thema einen Tipp holen. Es ist eigentlich nicht sein Job, mein Therapeut oder Liebescoach zu sein, aber da ich schon mal hier bin, frage ich ihn: »Welchen Mann soll ich mir fürs Leben aussuchen?«

Er hat sofort eine Antwort parat: »Das nächste Mal nimmst du nicht jemanden, der schwächer ist als du, sondern genauso stark. Der sich mit dir auf Augenhöhe befindet. Da wirst du dich umschauen, wenn er dir mal eine Ansage macht.« Ich ziehe meine Unterlippe ein und fühle mich schon wieder ertappt und geröntgt. Ja, so ist es: Aus Angst, mich selbst einzulassen, aus Furcht vor Konflikten und wegen meines eigenen geringen Selbstwertgefühls hatte ich mir bisher nur Männer ausgesucht, die entweder gar nicht zu haben waren oder die ich unterbuttern konnte. Die Erkenntnis ist bitter. Doch wer ist ein starker Mann? Bestimmt nicht einer mit Tattoos und breiten Schultern, davon hatte ich genug. Ich weiß es nicht. Aber es beschäftigt mich.

»Lass die bedingungslose Liebe in dein Leben und liebe vor allem erst einmal dich selbst«, so spricht der Meister freundlich, aber unverbindlich.

Ausbrüten muss ich die Bedeutung der Worte allein. Ich brauche eine Pause. Nach dem Mittagessen bleiben jeden Tag drei Stunden Zeit zum Spazierengehen, in denen ich allein grübelnd durch den Wald streifen könnte, aber ehrlich gesagt lieber schlafe. Ich bin müde, und die Schmerzen sind für mich real, auch wenn der Meister sie auf mein Ego schiebt, was mich wütend macht. Dem zeige ich es! Gepackt vom Ehrgeiz, meditiere ich wieder bis zum Abendessen, und danach sitze ich schweigend bis tief in die Nacht. Dabei verliere ich den Halt und falle wie Alice im Wunderland in ein Loch und lande in wunderbaren Welten von Licht und Liebe. Ja, wirklich! In diesem

Nirgendwo fühlt sich alles ewig und genau richtig an. Endlich bin ich weg und doch ganz da, aber die Gedankenmonster fressen mich nicht auf. Mir fehlen die Worte. Und ich will auch nicht zu viel davon verraten, damit der Überraschungseffekt bleibt. Als ich wieder zurück bin, frage ich mich: War heute gestern, ist heute schon morgen?

»Es gibt gar keine Zeit, sondern nur den Augenblick«, sagt der Zen-Meister in einem seiner Vorträge. Das verstehe ich nicht, aber es klickt mich, denn solch rätselhafte Andeutungen lassen mich fühlen, als wäre ich in einem Hollywood-Film. Ein bisschen wie bei »Matrix« oder eben »Alice im Wunderland«. Nur ist es hier wesentlich actionfreier.

Ich landete beim Zen, weil ich intensiv und ohne Schnickschnack oder Religion meditieren lernen wollte. Bei einem Vortrag in Hamburg lernte ich die Zen-Meditationslehrerin Constanze kennen, die mich bis heute fasziniert, weil sie eine unglaublich kraftvolle und gleichzeitig sanftmütige Art hat. Bisher hatte ich fast nur Männer als Lehrer, dabei bin ich eigentlich jemand, der lieber von Frauen lernt. Die Lehrerin schickte mich indirekt zu ihrem deutschen Zen-Meister, der in Japan ausgebildet wurde und die Lehre in den Westen brachte – und für uns Europäer anpasste. Weil er so eine beeindruckende Frau ausgebildet hatte, wollte auch ich von ihm lernen.

Mit dem Zen ist es allerdings so eine Sache: Für mich kommt eigentlich nichts infrage, was älter ist als zehn Jahre. Ich bin ein Fan des modernen Lebens und neuer Methoden. Doch was mich reizt: Diese Lehre wurde so viele Jahrzehnte erprobt und weiterentwickelt. Zen ist eine Tradition, die mehr als zweitausend Jahre alt ist und von Indien über China nach Japan wanderte. Dort ist es wahnsinnig hart, als Mönch in einem Kloster zu lernen.

Sicherlich befreit man sich komplett vom Ego, wenn man bei zehn Grad regungslos meditieren muss, zwischendurch gehetzt Miso-Suppe schlürft und vor dem Meister sogenannte Koans lösen muss – das sind Rätsel oder Fragen, die man nicht mit dem Verstand lösen kann, sondern nur über die Meditation. Es kann einen wahnsinnig machen, stundenlang über einer Lösung zu brüten, schlimmstenfalls Jahre. Wenn aber die Antwort kommt, ist das ein wunderbares Geschenk. Ein Funken Weisheit, der im Inneren sprüht.

Sich mit den Zen-Meistern der Jahrhunderte (leider sind die Meister fast alle Männer) zu beschäftigen macht Freude, wenn man Anekdoten liebt. Auch wenn die Welten, in denen sie lehrten, anders waren, gibt es ein universelles Wissen, das bis heute gültig ist. Oft hinterließen die großen Meister im Moment ihres eigenen Todes eine ihrer größten Lehreinheiten. Einer lud seine Schüler dafür mal in die Meditationshalle, stieß vor seinem Ableben einen kraftvollen Schrei aus, und der Körper fiel danach vor den Augen aller einfach um. Als Zeichen dafür, dass Sterben nicht schwach und endgültig ist. Der Geist ist klar und wach, auch wenn der Körper seine Funktion aufgibt. Diese Meister werden ziemlich alt, die meisten über hundert. Sie sehen aber gar nicht so aus. Allein das ist ja schon der Beweis, dass Meditation einem nur guttun kann.

Im Zen steckt für mich etwas Grandioses: eine schlichte Einfachheit des Seins. Eine Leichtigkeit, eine absurde Freude – die nicht auf den ersten Blick erkenntlich ist, wenn man auf die Menschen in schwarzer oder dunkelblauer Kleidung blickt, die da auf hölzernen Bänken hocken, zwischendurch im Gleichschritt gehend meditieren und sonst schweigen. Und gleichzeitig hat es etwas Befreiendes: Hier zählen weder Beruf noch Kleidung. Ich weiß von niemandem das wahre Alter oder sein

stummes Leiden. Und gleichzeitig fühle ich mich meinen Sitznachbarn näher als so manchem meiner Bekannten.

In Japan meditieren die Mönche einmal im Jahr an den Tagen, als Buddha bis zur Erleuchtung saß, komplett durch. Das bedeutet, es gibt keinen Schlaf. So an die Grenze gebracht, sollen die Mönche an einem Punkt erkennen, wer sie wirklich sind. »Kensho« nennt man diese Erfahrung, wenn plötzlich das Ego abfällt und man eine tiefe Einsicht in sein wahres Wesen gewinnt. Die deutsche Lightversion eines Intensiv-Retreats kann diese Erfahrung auch auslösen, doch darin liegt die Falle: Erfahrungen anzustreben funktioniert nicht richtig, ohne Willen zu meditieren auch nicht. Es geht darum, die Mitte zu finden zwischen An- und Entspannung – erzählt mir eine ältere Schülerin. Was das nun wieder heißt? »Das bedeutet, sich selbst auszugleichen, damit ich unterscheiden kann: Was ist gut für mich und was nicht? Damit man handlungsfähig ist und genug Kraft hat, sein Leben zu gestalten. Dazu gehört Anstrengung genauso wie das Loslassen in voller Hingabe«, erklärt die Schülerin. Ich mache es einfach so: Ich hocke kerzengerade auf meinem Bänkchen, aber im Inneren fliege ich frei.

Beim Zen gefällt mir das Schnörkellose. Es ist ruhig und bescheiden, gleichzeitig kraftvoll, es geht um das Wesentliche: sich immer wieder ins Hier und Jetzt zu bringen, sich mit jedem Ausatmen tiefer fallen zu lassen, den Unterbauch als das eigene Kraftzentrum zu spüren und damit real Energie zu aktivieren. Ich dachte immer, Meditation sei zum Entspannen da, aber es geht vor allem auch darum, Lebensenergie zu aktivieren und Klarheit zu finden. Fokus zu halten und Konzentration zu fassen, zu erkennen, dass etwas hinter den Gedanken schlauer ist. Dass die Gedanken nur Programme sind, der Computer bin aber ich und ich kann entscheiden: Ist heute ein guter Tag oder ein

schlechter? Egal, was um mich herum passiert. Es gibt kein schlechtes Wetter. Wenn es regnet, dann regnet es. Das »schlecht« packe ich dazu und vermiese mir damit selbst den Tag. Bin ich aber davon frei, kann ich unabhängig glücklich sein. Es ist absurd, dass es mir so schwerfällt, einfach im Moment zu verweilen und diesem natürlichen Zustand zu vertrauen. Es macht mich fast traurig, dass so viele Menschen daran vorbeileben und dadurch so viel verpassen. Es gehört Vertrauen dazu, sich dieses Verweilen zu erlauben, wenn um einen herum die meisten Mitmenschen im Chaos versinken. Weil sie es nicht anders gelernt haben, weil es ihnen so vorgelebt wurde und gesellschaftskonform ist. Ich gehöre dazu.

Es gefällt mir, nun auszubrechen und etwas völlig Abnormales zu tun: sieben Tage lang (fast) ohne Schlaf durchzusitzen. Niemand würde das allein schaffen, keiner macht das richtig freiwillig. Aber es soll Sinn ergeben.

»Die Müdigkeit ist dein Freund«, sagt mein Lehrer. »Sie killt das Ego.« Ja, schon: Wenn man so richtig wenig geschlafen hat, ist einem irgendwann vieles egal. Da bleibt kaum Energie zum Denken. Im Büro ist dies der Abgrund, hier darf ich mitten in meine Schlappeheit reinspringen und mich selbst vergessen. Oder vielmehr: diesen denkenden Teil von mir, der ich ja nicht wirklich bin. Mein Wesen ist frei von Sorgen wie: Sollte ich eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen? Mein Wesen kennt auch keine Wut und keine Angst. Ich denke: Mein Gott, wieso machen wir uns das Leben eigentlich so schwer? Warum kochen wir uns eine Suppe, die uns nicht schmeckt?

Irgendwann geht mir sogar die Lust auf diese Fragen aus. Ich kann mich auch nicht mehr über schnaufende Nachbarn aufregen. Mein Smartphone lache ich in den Pausen aus und fange an, mit ihm zu reden: Achtzig Prozent deiner Nachrichten sind

überflüssig! Sogar innere Unruhe setzt sich langsam wie bei einer Sanduhr. Erstaunlich. Ich merke, wie mein Atem tiefer wird und mein Körper dem Sog der Schwerkraft immer mehr nachgibt. Ich nehme wahr, dass ich überhaupt einen Körper habe. Ich hätte nie geahnt, dass dies eine meiner verblüffendsten Erkenntnisse ist: Ich habe einen Körper – und ihn wirklich zu spüren und wahrzunehmen ist ein Geschenk. In unserer Gesellschaft wird der Körper oft nur getrimmt und verurteilt. Selten lassen wir ihn so, wie er ist, und hören einfach in ihn hinein. Ich erinnere mich, dass ich als Kind oft vor Wänden und Türen stand. Ich fragte mich damals: Warum kann ich da nicht einfach durchgehen? Ein Hobby-Psychologe hätte mir wahrscheinlich bescheinigt, dass ich mit dem Kopf durch die Wand will. Dabei fühlte ich mich einfach körperlos. Der Körper hinderte mich, frei zu sein, so dachte ich. Ich begann, ihn abzulehnen oder ändern zu wollen. Dabei ist er das Einzige, was wirklich uns gehört. Der Einzige, der immer in der Gegenwart ist, als ein wichtiger Wegweiser: Grummelt es unangenehm im Magen, wenn ich eine Person treffe, kann ich dem Unwohlsein trauen – dann ist was faul. Auf die Botschaften des Körpers kann man sich immer verlassen. Fängt mein Herz an, vor Freude zu schlagen, bin ich am richtigen Ort. So was weiß man, es steht in unzähligen Ratgebern. Aber sich selbst noch einmal intensiv bewusst zu werden und dies auch zu spüren, ist eine berührende Erkenntnis. Letztlich ist der Körper der Anker im Hier und Jetzt. Er ist auf dem spirituellen Weg, er heilt, er wacht auf. Ach ja, und kein Wunder, dass Sex so eine tolle Sache ist.

Noch fällt es mir sehr schwer, komplett loszulassen. Von einem Leben auf der Überholspur an einem Ort zu landen, an dem es nichts zu tun gibt, bedeutet für mich schon einen harten Cut. Mein Ego fallen zu lassen, diesen Teil sterben zu lassen,