

»OFT IST GLÜCK EIN FALSCHES VERSPRECHEN«

Christine, in Ihrem Buch berichten Sie von Ihrer Reise zu sich selbst. Dafür waren Sie unter anderem in Nepal, Guatemala und auf Bali. Erzählen Sie uns doch kurz, was Sie vor einigen Jahren dazu gebracht hat, loszuziehen.

Bevor ich mich entschloss loszuziehen, traf ich den Dalai Lama, als er gerade zu Besuch in Deutschland war. Ich habe ihn damals gefragt, wie insbesondere Frauen die Welt verändern können. Er sagte zu mir, ich solle mit gutem Beispiel vorangehen und andere inspirieren. Als er mir später auf dem Weg zur Bühne noch einmal fest die Hand drückte, fühlte ich mich unglaublich bestärkt in meinem Wunsch, einen Beitrag zu leisten, indem ich Erfahrungen sammle und anderen davon erzähle. Es war aber vor allem ein vages Gefühl, das mich in die Welt und zur Sinnsuche getrieben hat: die Sehnsucht, ankommen zu wollen. Wo, wusste ich nicht so genau. Ich suchte nach einer Tiefe und einem Sinn im Leben. Und ich wollte, dass das Leben gefühlt noch mehr beginnt und mir erfüllter erscheint.

Im ersten Kapitel beschreiben Sie Ihren zunächst ziemlich ernüchternden Aufenthalt in einem nepalesischen Kloster. Wie war das für Sie, als Sie feststellen mussten, dass die Erleuchtung vielleicht doch nicht so einfach zu finden ist?

Zum Glück war ich nie auf die reine Erleuchtung aus. Ich stelle mir das auch ein bisschen langweilig vor, dass plötzlich alles klar ist, weil man ja am Ende angekommen ist wie der Buddha. Außerdem ist es, glaube ich, nicht einfach, dies ins alltägliche Leben zu integrieren. Ich frage, forsche und mache Erfahrungen, die mich als Mensch wachsen lassen. Das dauert das ganze Leben lang.

Gibt es einen Ort oder Moment, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

So viele! Aber sicherlich gibt es Orte, die eine besondere Kraft und Ausstrahlung haben. Das ist für mich beispielsweise San Marcos in Guatemala. Dieser winzige Ort liegt direkt an einem magischen See, der von aktiven Vulkanen umgeben ist. Schon allein dort zu sein, verändert einen. Wenn man dann noch meditiert, kommt man sicher nicht mehr als dieselbe Person nach Hause zurück. Kürzlich war ich auch wieder in dem Kloster in Nepal, wo meine Reise damals begann. Das war ein bewegender Moment für mich, als ich dort oben auf einer kleinen Mauer saß, auf Kathmandu schaute und das Gefühl von innerer Ruhe verspürte.

Was haben Sie über sich und das Leben insgesamt auf Ihrer Reise gelernt und wann oder auch wie stellte sich bei Ihnen das Gefühl ein, endlich angekommen zu sein?

Ich habe gelernt, dass man nichts festhalten kann. Alles kommt und geht. Je schneller man das und sich selbst akzeptiert, umso entspannter kann man die Wellen des Lebens surfen. Wenn man dem Leben voll vertraut und auf kleine Zeichen achtet, die einen leiten, dann kommt man immer weiter. Wichtig ist, dass man den Kontakt zu sich selbst nicht verliert.

Was möchten Sie Ihren Lesern und Leserinnen mit Ihrem Buch mitgeben?

Ich würde gerne Menschen inspirieren, ihren eigenen Weg zu gehen und das Leben zu leben, das sie in der Schublade horten. Ich möchte ihnen zurufen: »Geht los, der Weg findet sich im Gehen!« Man muss dafür weder komplett aussteigen noch alles ändern. Ich möchte dazu motivieren, ein authentisches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Sich zu erlauben, anders zu sein, alle Herzensideen zu realisieren, seine Spiritualität zu leben und in den Alltag zu integrieren. Besonders Frauen will ich bestärken, ihre volle Kraft zu leben.

Und abschließend: Was bedeutet für Sie Glück?

Oft ist Glück ein falsches Versprechen, weil es an etwas außerhalb von uns selbst gekoppelt ist: an den perfekten Partner, an Geld, Schokolade, Karriere oder Anerkennung. Aber davon muss man sich erst mal frei machen. Wenn dann das Gefühl von Freude einfach so im Herzen entsteht, ist das für mich ein beglückendes Gefühl, das aber auch vorbeigeht.

Christine
Dohler

