

BJÖRN NATTHIKO LINDEBLAD

Caroline Bankler Navid Modiri

Ich hatte  
nicht  
immer,  
was ich  
wollte,  
aber alles,  
was ich  
brauchte



Erkenntnisse  
aus meinem Leben  
als buddhistischer  
Mönch

dtv

**Björn Natthiko Lindeblad / Caroline  
Bankler / Navid Modiri**

**Ich hatte nicht immer, was  
ich wollte, aber alles, was ich  
brauchte**

*Und andere Weisheiten aus meinem Leben  
als buddhistischer Mönch*

Aus dem Schwedischen  
von Sigrid C. Engeler

dtv

## **Inhaltsverzeichnis**

Meine Superkraft

Gewahrsein

Erfolgreich, aber nicht glücklich

Atme mehr, denke weniger

Die Brüder Karamasow

Klosterpremiere

Glaub nicht alles, was du denkst

Mutter, ich werde Waldmönch

Natthiko - »Der an Weisheit gewinnt«

Die Intelligenz des Augenblicks

Die exzentrische Gemeinschaft

Der Rhythmus in einem Waldkloster

Kitsch und Weisheit

Das magische Mantra

Vielleicht, vielleicht auch nicht

Spuk, Askese und Trauer

Freiwilliges psychisches Leiden

Wie viel Pepsi kann ein Eremit trinken?

Geballte Faust, geöffnete Hand

Get yourself a fucking job, mate!

Dem Wunder Raum lassen

Nur eines ist sicher

Hips Don't Lie

Ich bin doch der Mönch, der nie zweifelte

Farewell Letter

Das Dunkel

This too shall pass

Bei sich selbst anfangen

Ein Leben in Hosen

Der Sinn des Lebens: die eigene Begabung für andere einsetzen

Einmal Vertrauen, hin und zurück

Der Befund

War's das?

Dir wird alles genommen werden

Sei das, wovon du mehr in der Welt sehen willst

Vater

Vergebung

Vom Außen zum Innen

Das war's

Nachwort

Nachwort von Adyashanti

Danksagung

# Meine Superkraft

Als ich nicht länger als Mönch lebte und nach Schweden zurückgekommen war, bat mich eine Zeitung um ein Interview. Sie interessierte sich für meine etwas ungewöhnliche Lebensgestaltung. Warum verschenkte ein erfolgreicher Diplom-Kaufmann seinen Besitz, rasierte sich die Haare ab und zog zu einer Gruppe von Fremden in den Dschungel? Bei dem Interview stellte der Journalist nach einer Weile die Tausend-Kronen-Frage:

»Welche ist für Sie die wichtigste Lehre aus den siebzehn Jahren als buddhistischer Mönch?«

Ich fühlte mich von der Frage etwas unter Druck gesetzt und wurde nervös. Da ich aber bei ausgerechnet dieser Frage weder zögern noch ausweichend antworten wollte, musste ich schnell reagieren.

Mein Gesprächspartner war offenkundig spirituell nicht interessiert. Ihm musste doch aufgefallen sein, worauf ich in meiner Zeit als Mönch verzichtet hatte. Ich hatte immerhin ohne Geld gelebt, ohne Sex, ohne Fernsehserien, ohne Romane, ohne Alkohol, ohne eine Familie zu gründen, ohne Ferien, ohne auszugehen, ohne moderne Bequemlichkeiten, ohne zu entscheiden, wann und was ich essen sollte.

Siebzehn Jahre lang.

Freiwillig.

Was hatte ich dafür bekommen?

Mir war wichtig, aufrichtig zu sein. Die Antwort sollte für mich stimmen, sie musste wahr sein. Ich spürte also nach und bald schoss sie von irgendwo tief aus meinem Inneren empor:

*Am allermeisten schätze ich an dem täglichen spirituellen Training, über siebzehn Jahre lang, dass ich nicht mehr an alles glaube, was ich denke.*

*Das ist meine Superkraft.*

Das Gute daran ist, dass alle über diese Superkraft verfügen. Auch du. Wenn du sie verloren hast, kann ich dir hoffentlich dabei helfen, sie wiederzufinden.

Ich empfinde es als großes Privileg, dass ich so oft die Gelegenheit hatte, andere daran teilhaben zu lassen, was ich in all den Jahren ununterbrochener spiritueller und persönlicher Entwicklung gelernt habe. Diese Möglichkeit habe ich immer als zutiefst sinnvoll empfunden. Ich habe so unerhört viel bekommen, was mir im Leben geholfen hat, was vieles einfacher gemacht und es mir erleichtert hat, ich selbst zu sein. Wenn ich Glück habe, findest du in diesem Buch etwas, was dir hilfreich sein wird. Einige meiner Lehren waren für mich buchstäblich lebenswichtig, nicht zuletzt in den letzten beiden Jahren, seitdem ich - früher, als ich es wollte - im Warteraum des Todes gelandet bin. Vielleicht hört es hier auf. Aber hier beginnt es auch.

# Gewahrsein

Ich bin acht Jahre alt. Wie meist wache ich vor allen anderen auf. Ich bin bei den Großeltern auf einer Insel nahe Karlskrona, ich schlendere durch das Haus und warte darauf, dass mein kleiner Bruder Nils aufwacht. Vor dem Küchenfenster bleibe ich stehen. Auf einmal verstummt das innere Gemurmel.

Es wird ganz still. Der verchromte Toaster auf der Fensterbank ist so schön, dass ich kurz den Atem anhalte. Die Zeit bleibt stehen. Über allem liegt ein Schimmer. Am morgenblauen Himmel lächeln ein paar Wölkchen. Die Birke vor dem Fenster wiegt ihr raschelndes Laub. Wohin ich den Blick auch wende, überall sehe ich Schönheit.

Damals habe ich dieses Erlebnis nicht in Worte gefasst, aber jetzt will ich es versuchen. Alles schien mir zuzuflüstern: »*Willkommen zu Hause.*« Zum ersten Mal fühlte ich mich auf diesem Planeten ganz daheim. Ich war da, an diesem Ort, in diesem Moment, ohne einen Gedanken. Dann kamen mir die Tränen und mir wurde warm ums Herz. Heute würde ich dieses Gefühl Dankbarkeit nennen. Danach kam die Hoffnung, dieser Moment möge ewig dauern, zumindest richtig lange. Das tat er natürlich nicht. Aber ich habe diesen Morgen nie vergessen.

Mit dem Wort *Mindfulness* konnte ich nie wirklich etwas anfangen. Wenn ich richtig präsent bin, fühlt sich mein Geist nicht *voll* an, sondern eher wie ein leerer Raum, groß und einladend, mit viel Platz. Auch manche Übersetzungen von *Mindfulness* klingen anstrengend und gar nicht entspannt. Deshalb möchte ich die Begriffe *Gewahrsein* und *Achtsamkeit* verwenden.

Wir werden gewahr, wir bleiben gewahr, wir sind gewahr. Das Gefühl von *Gewahrsein*, das war es, was an dem frühen Morgen beim Toaster in Karlskrona aufkeimte. Es fühlt sich so an, als würden wir uns ungezwungen zurücklehnen. Gedanken, Gefühle, die Empfindungen des Körpers - alles darf *genauso sein, wie es ist*. In diesem Zustand werden wir ein bisschen größer. Wir bemerken Dinge in uns und in unserem Umfeld, die wir vorher nicht wahrgenommen haben. Es ist ein inniges Gefühl, so als wäre ein innerer Freund immer bei uns.

Unsere Achtsamkeit beeinflusst natürlich auch unser Verhältnis zu anderen. Wir alle wissen, wie es ist, wenn wir mit jemandem zu tun haben, der nicht bei der Sache, nicht präsent ist. Da stört die ganze Zeit etwas, etwas fehlt. Besonders deutlich merkt man das beim Kontakt mit kleinen Kindern. Unsere analytischen Fähigkeiten imponieren ihnen gar nicht, aber wenn wir präsent sind, sind sie auch ganz bei der Sache. Sie spüren, wenn wir so tun, als ob, oder wenn wir mit unseren Gedanken woanders sind. Genauso ist es mit Tieren. Und sobald wir präsent sind und nicht wie hypnotisiert von jedem Gedanken, der uns plötzlich in den Sinn kommt, empfinden andere unsere Gesellschaft als sehr viel angenehmer. Sie schenken uns ihr

Vertrauen. Ihre Aufmerksamkeit. Wir bekommen einen völlig anderen Kontakt zu unserer Umwelt. Das weißt du sicherlich, und vielleicht ist es für dich eine Selbstverständlichkeit. Allerdings ist vielen von uns dies im Eifer des Gefechts nicht bewusst. Häufig sind wir damit beschäftigt, smart und beeindruckend zu wirken, sodass wir vergessen, auf einen Zustand wahrer Präsenz zu achten.

## **Erfolgreich, aber nicht glücklich**

Ich schloss das Gymnasium mit guten Noten ab und konnte bei der weiteren Ausbildung ziemlich frei wählen. Aber ich hatte keinen Plan für meine Zukunft. Ich hatte mich für verschiedene Ausbildungen beworben, aber eher locker und spielerisch. Rein zufällig war ich im August zur Zeit der Aufnahmeprüfung für die Handelshochschule in Stockholm. Mein Vater hatte diese berufliche Laufbahn eingeschlagen: Finanzen, Wirtschaft und große Unternehmen. Ich machte die Prüfung, nahm einen ganzen Tag lang an schwierigen Tests unterschiedlichster Art teil. Wie sich zeigte, erledigte ich die Aufgaben gut, und ein paar Monate später erhielt ich die Nachricht, dass ich bestanden hatte. Immer noch ohne Plan dachte ich, ich hätte nichts zu verlieren, wenn ich das Studium der Wirtschaftswissenschaften absolvierte, denn das ist immer gut, weil es bekanntermaßen viele Türen öffnet. Aber wenn ich ehrlich bin, habe ich vor allem damit angefangen, weil mein Vater so stolz auf mich war.

Im Frühjahr 1985 machte ich an der Handelshochschule im Alter von 23 Jahren das Abschlussexamen. Die Situation auf dem schwedischen Arbeitsmarkt war damals günstig. Die Arbeitgeber rekrutierten uns auf der Hochschule, noch ehe wir unser Examen abgelegt hatten. So saß ich an einem sonnigen Abend im Mai mit einem älteren Banker in

einem todschicken Restaurant am Strandvägen, einer Prachtstraße in Stockholm. Beim Essen wurde ich für einen potenziellen Job interviewt. Zwar gab ich mir Mühe, so intelligent wie möglich zu klingen, aber in Verbindung mit einem Restaurantbesuch fiel mir das immer schwer. Als wir uns zum Abschied die Hand gaben, sagte der Banker:

»Sehr wahrscheinlich werden wir Sie zu weiteren Bewerbungsgesprächen ins Hauptbüro nach London einladen. Aber darf ich Ihnen vor Ihrem Besuch einen Rat geben?«

»Ja, klar.«

»Wenn Sie für weitere Jobinterviews mit meinen Kollegen nach London kommen, sollten Sie versuchen, etwas interessierter an der Arbeit zu klingen.«

Natürlich verstand ich, was er meinte, war aber überrascht, dass man es mir so deutlich angemerkt hatte. Ich war damals ein junger Mensch, der sein zukünftiges Leben noch suchte. In dem Alter macht man dies eben, so gut man kann. Manchmal gehört dazu ein gewisses Maß an Schauspielerei. Man tut so, als wäre man an etwas mehr interessiert, als es tatsächlich der Fall ist. Aber offenbar hatte mein Schauspieltalent dafür nicht ausgereicht. Allerdings stellte sich die Frage sowieso nicht mehr. Ich bekam andere Jobangebote, und schon bald begann ich, die berühmte Karriereleiter hinaufzuklettern.

Ein paar Jahre später lag ich an einem Sonntagnachmittag im Mai auf meinem kratzigen roten IKEA-Sofa, das ich aus Schweden mitgebracht hatte, und spürte den warmen Wind vom Meer durchs offene Fenster. Ich war in einem großen

internationalen Unternehmen angestellt und arbeitete zu der Zeit in einer Niederlassung in Spanien. Ich hatte einen Firmenwagen. Sekretärinnen. Ich flog Businessclass. Hatte ein schönes Haus am Meer. In zwei Monaten sollte ich der bis dahin jüngste Finanzchef einer Tochterfirma des schwedischen Unternehmens AGA Gas AB werden. Ich erschien in der firmeneigenen Zeitung. In den Augen anderer war ich erfolgreich. Ich war erst 26 Jahre alt, und von außen betrachtet wirkte es bestimmt so, als liefe alles hervorragend. Aber erkennen mit der Zeit nicht fast alle, die in den Augen anderer erfolgreich sind, dass dies keineswegs eine Gewähr für das Glück ist? Ich glaube schon.

Erfolgreich zu sein ist nicht dasselbe wie glücklich zu sein.

In den Augen anderer hatte ich klug gehandelt. Offenbar hatte ich materiell und beruflich Erfolg. Direkt nach dem Examen erlebte ich in der Wirtschaft drei intensive Jahre in einem halben Dutzend von Ländern. Alles funktionierte mit Willen und Disziplin. Ich spielte auch weiterhin meine Rolle, tat so, als interessierte ich mich für Ökonomie. Eine Weile geht so etwas. Aber natürlich kommt im Leben eines jeden Menschen der Tag, an dem die Disziplin als Antriebskraft nicht mehr reicht. Unsere Arbeit und die anderen Dinge, denen wir uns täglich widmen, müssen tief in unserem Inneren zu einer gewissen Erfüllung und Inspiration führen. Eine solche innere Quelle, die uns stärkt, entsteht allerdings selten allein durch äußerlich sichtbaren Erfolg. Sie wird vielmehr durch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit gefördert – etwa mit Menschen, mit

denen wir zusammenarbeiten – oder weil wir einen Sinn in der Arbeit sehen oder unsere Begabungen einbringen können.

Wenn ich mit Anzug und Krawatte und meiner glänzenden Tasche zur Arbeit ging, fühlte ich mich ein bisschen wie als Diplom-Kaufmann verkleidet. Morgens vor dem Badezimmerspiegel knotete ich mir die Krawatte, drehte die Daumen nach oben und sagte zu meinem Spiegelbild: »*It's showtime, folks!*« Aber tief in meinem Inneren erlebte ich meine Situation eher so: »*Es geht mir nicht so gut. Ich gehe eigentlich nicht gern zur Arbeit. Ich habe oft Angst, wenn ich an die Arbeit denke.*« Im Hintergrund drehte sich 24 Stunden am Tag ein Gedankenkarussell mit Überlegungen wie: »*Bin ich gut genug vorbereitet? Genüge ich den Anforderungen? Wann wird mich jemand durchschauen? Wann werden die anderen erkennen, dass ich hier nur sitze und so tue, als interessierte ich mich für Finanzfragen?*«

Als ich so auf dem roten Sofa lag, meldeten sich die Zweifel besonders laut. Ich dachte an das, was in den Büchern gestanden hatte, die wir auf der Hochschule gelesen hatten. Was sollte der Antrieb für einen Ökonomen in einem großen Unternehmen sein? Ganz genau – das Vermögen der Aktienbesitzer zu vermehren. *Was bedeutet das für mich? Wer sind die Aktionäre? Hatte ich jemals einen von ihnen getroffen? (Und warum sollte ich daran interessiert sein, ihr Vermögen zu maximieren?)*

Hartnäckig drehten sich meine Gedanken in der folgenden Woche um die vor mir liegenden Aufgaben. Für einiges,

was in der Woche anlag, fühlte ich mich nicht gewappnet. Bei einem Treffen der Geschäftsleitung wurde von mir eine Meinung erwartet, ob außerhalb von Madrid eine Fabrik für Kohlendioxid gebaut werden sollte oder nicht. Außerdem musste ein Vierteljahresbericht erstellt und nach Schweden geschickt werden. Es waren veritable Ängste, die mich bedrückten. Wahrscheinlich können sich viele Menschen darin wiederfinden. Ist man in einen solchen Zustand geraten, scheinen alle Gedanken durch einen dunklen Filter geschleust zu werden. Woran auch immer man denkt, man wird unruhig, Nervosität und Resignation kommen auf, sogar Ängste und ein Gefühl der Hilflosigkeit. Ich weiß noch, dass ich dachte: »*Wie kann ich mir selbst helfen? Ich stecke in finsternen Gedanken fest. Aber dadurch geht es mir auch nicht besser.*«

Urplötzlich fiel mir ein Buch ein, das ich kurz zuvor gelesen hatte, sogar schon zum dritten Mal: *Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten*. Ich fand es ziemlich kompliziert. Sogar nach dem dritten Mal hatte ich schätzungsweise höchstens 30 bis 40 Prozent davon verstanden.

Eigentlich ging es nicht so sehr um den Zenbuddhismus und auch nicht so sehr um die Kunst, ein Motorrad zu warten. Aber vieles aus den beiden Bereichen wird darin angesprochen. Ein Gedanke, der bei mir hängen geblieben war, lautete in etwa: *Das Gelassene in uns Menschen, das Stille und Ruhige, was der permanente Gedankentrubel im Hintergrund nicht mitreißt – das ist wertvoll, und es lohnt sich, es zu beachten.*

Nach einer Weile stellte sich eine vage Erkenntnis ein.  
»Okay. Alle Gedanken, die ich jetzt denke, tragen dazu bei, dass es mir schlecht geht. Offenbar klappt es nicht, wenn ich die Gedanken anhalten will. Sie gegen positive Gedanken auszutauschen, wirkt auf mich unglaublich. Soll ich etwa so tun, als würde ich mich auf das Treffen der Geschäftsleitung freuen? Wie tief geht das? Was soll ich machen, wenn ich zur Ruhe kommen will, aber meine Gedanken mich förmlich hypnotisieren?«

Das Buch zeigte, wie wertvoll es ist, die Stille in uns wahrzunehmen. Aber wie ging das? Wie konnte ich mich ganz praktisch auf meine innere Ruhe und Gelassenheit ausrichten? Mir war nicht klar, wie ich das anstellen sollte, aber die Vorstellung gefiel mir.

Dass Meditieren ein möglicher Weg sein konnte, um dieses Ziel zu erreichen, hatte ich begriffen. Aber ich wusste sehr wenig darüber, was Meditation eigentlich bedeutet. Offenbar ging es zum großen Teil um die Atmung. Menschen, die meditierten, schienen sehr mit ihrer Atmung beschäftigt zu sein. Das konnte doch wohl nicht so schwer sein? Atmete ich nicht schon seit meiner Geburt? Allerdings war mir aufgefallen, dass sie sich auf den Atem fokussierten, dass sie die Atmung offenbar beobachteten. Was ich schließlich nicht tat. Aber das konnte ich doch mal probieren? Einen Versuch war es wert.

Also fing ich an, mich dilettantisch auf die Atmung zu konzentrieren, in etwa so: »Hier beginnt die Einatmung. Hier endet sie. Hier beginnt die Ausatmung. Hier endet sie. Kurze Pause.«

Ich kann nicht behaupten, dass es leicht war oder sich besonders natürlich anfühlte. Ich musste die ganze Zeit kämpfen, um bei der Sache zu bleiben. Aber zehn bis fünfzehn Minuten schaffte ich es. Geduldig bemühte ich mich, immer wieder auf die Atmung zu achten, während die Gedanken unaufhörlich abschweiften. »*Was soll ich beim Treffen der Geschäftsleitung sagen?*« Oder: »*Soll ich heute Abend wieder Gazpacho essen?*« Oder: »*Wann werde ich wohl das nächste Mal nach Schweden fahren können?*« Oder: »*Warum hat meine Freundin mit mir Schluss gemacht?*«

Nach und nach stellte sich eine größere Ruhe ein, aber eher unauffällig, nicht auf eine religiöse oder mystische Weise. Ich wurde einfach ruhiger, so wie du vielleicht auch bei deiner Praxis im Laufe der Woche oder des Monats. Ruhig genug, um zum Gedankenstrom etwas Abstand zu bekommen. Ich merkte, dass der Druck auf meiner Brust nachließ und die Pausen zwischen den beunruhigenden Gedanken länger wurden. Einfach sein – dieses Gefühl wurde greifbarer. Aus dieser relativen Ruhe heraus, von einem ziemlich stillen Platz in meinem Inneren meldete sich leise eine Stimme. Es war kaum ein Gedanke, eher eine Eingebung. Etwas, das von nirgendwoher zu kommen schien, das nicht das letzte Glied einer Gedankenkette war oder das Resultat von Überlegungen. Deutlich, ganz klar und bereit dachte »es« in mir:

*Es ist an der Zeit weiterzugehen.*

Ich brauchte ungefähr fünf Sekunden, um mich zu entscheiden. Allein schon, mir den Gedanken zu gestatten, dass ich kündigen und alles hinter mir lassen sollte, war

höchst belebend. Nur - war das nicht gefährlich? Mein Körper schien jedenfalls von einer pulsierenden Energie erfüllt zu werden. Unwillkürlich stand ich auf, ich musste mich ein bisschen schütteln. In dem Moment war ich Balu dem Bären nicht unähnlich. Ich fühlte mich stark und tatkräftig. Vielleicht hatte ich in diesem Augenblick zum ersten Mal eine Entscheidung getroffen, allein und ohne mich ängstlich über die Schulter blickend zu versichern, was wohl die anderen dachten.

Wenige Tage später kündigte ich.

# Atme mehr, denke weniger

Die Versuche eines verzweifelten Sechszwanzigjährigen, fünfzehn Minuten zu meditieren, sollten letztendlich mehr für mich bedeuten, als ich damals in Spanien ahnen konnte. Mir ging es schlecht, und an sich wollte ich nur etwas tun, um besser zurechtzukommen. Aber das Ergebnis war so überzeugend, dass ich Lust auf mehr bekam. Ich wollte mehr von dieser klugen Stimme in mir erfahren.

Nicht, dass ich ein großartiges Erlebnis gehabt hätte, als ich anfing, nach innen zu hören, oder dass ich einen besonderen Bewusstseinszustand erreicht hätte. Aber die wirbelnden Gedanken pausierten, und das schenkte mir ein unerhörtes Gefühl von Freiheit. Die Gedanken waren zwar nicht vollständig verschwunden, aber längst nicht mehr so hypnotisch. Es war, als wäre ich innerlich einen Schritt zurückgetreten und als hätte ich angefangen, Folgendes zu verstehen: Ich *habe* Gedanken, aber ich *bin* nicht meine Gedanken.

Dabei sind die Gedanken an sich nicht das Problem. Aber sich automatisch, unbesehen mit jedem Gedanken zu identifizieren – das ist ein riesengroßes Problem. Ohne geistiges Training passiert das leicht, denn unsere Identität scheint für uns eng mit unserem Gedankenleben verknüpft zu sein.

Ich will niemanden dazu auffordern, die Technik des positiven Denkens anzuwenden. Persönlich bin ich nicht von der Kraft dieser Methode überzeugt, da ich sie nie als tiefergehend erlebt habe.

Sollten wir versuchen, überhaupt nicht zu denken? Viel Glück! Das ist im Prinzip physisch unmöglich, möchte ich behaupten. Versuch mal, nicht an einen rosa Elefanten zu denken. Das Wort »nicht« versteht unser Gehirn nicht. Lernen, einen Gedanken loszulassen, *das* kann hingegen unendlich hilfreich sein.

Und wie lässt du eine Serie von Gedanken los, von denen du dich befreien willst? Na, du richtest deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes! Die Gedanken leben einzig und allein von deiner Aufmerksamkeit!

Stell dir zunächst eine zur Faust geballte Hand vor und dann, wie die Finger loslassen – und so eine geöffnete Hand bilden. Das zeigt anschaulich, wie wir den Griff um Dinge und Gedanken lockern und sie ziehen lassen können. Diese einfache Geste, nämlich für einen Moment das loszulassen, woran wir denken, ist sehr tiefgreifend. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit absichtlich und bewusst auf etwas weniger Kompliziertes richten, etwa auf ein körperliches Geschehen wie das Atmen, kann uns das eine wohltuende und belebende Pause vom inneren Chaos bescheren.

Vielleicht kann das auch für dich hilfreich sein. Wenn du es mal versuchst?

*Stell dir beim Einatmen vor, dass etwas in deinem Körper aufsteigt. Ein bisschen so, als wäre dein Oberkörper eine*

*aufrecht stehende Flasche, gefüllt mit Wasser. Wenn du ausatmest, sinkt der Wasserspiegel ab, er wird ganz niedrig, und wenn du einatmest, steigt er wieder vom Boden nach oben auf. Stell dir vor, das Einatmen beginnt unten in der Hüfte oder noch weiter unten: am Fußboden. Dann steigt der Wasserspiegel an, durch den Bauch, die Brust und den Hals.*

*Sieh mal, ob du die beiden Wellen eine Weile halten kannst - die fallende Welle beim Ausatmen und die ansteigende Welle beim Einatmen. Wenn du etwas korrigierst, dann mach das freundlich und liebevoll, so als würdest du den Körper fragen: »Wie fällt dir das Atmen am leichtesten? Kannst du besser einatmen, wenn ich die Brust etwas öffne? Die Schultern etwas senke?« Entdecke den Teil von dir, der deine Atempraxis gut genug findet. Der sie sogar als schön empfindet.*

*Du widmest dich in diesem Moment ausschließlich deiner Atmung. Von allem anderen hast du frei. Der Frontallappen hat Urlaub. Gerade musst du keine Verantwortung übernehmen. Gerade gibt es nichts, was du zum Ausdruck bringen musst, du brauchst keine Meinung zu vertreten, musst dich an nichts erinnern. Einzig und allein dem Atmen solltest du dich widmen. Bleib dabei, solange du willst.*

Wie oft schenkst du dir selbst eine solche innere Aufmerksamkeit? Tu es, sooft du kannst.

Nicht, weil dir das etwas bringt. Nicht, weil du innere Ruhe und Entspannung finden möchtest. Nicht, um ein inneres Feuerwerk zu erleben. Nicht, um ein spirituellerer

Mensch zu werden. Sondern nur, weil die Atmung es verdient hat.

Denk an all die Beispiele in der Sprache, die mit dem Atmen zu tun haben, zum Beispiel: vor Schreck den Atem anhalten, jemanden in Atem halten - nicht zur Ruhe kommen lassen -, einen kurzen beziehungsweise langen Atem haben, Atem schöpfen, nach Atem ringen, außer Atem geraten, zu Atem kommen, ohne Atemholen, jemandem den Atem verschlagen.

Willst du die Verbindung zu deiner Vitalität fördern, solltest du es dir zur Gewohnheit machen, deinen Atem zu spüren.

Der thailändische Mönch Ajahn Chah, ein Meister der Tradition, der ich angehörte, soll einmal gesagt haben: »Es gibt Menschen, die ihr Leben lang kein einziges Mal einen richtigen Atemzug erlebt haben. Wie traurig.«

Uns bewusst auszusuchen, wo wir unsere Aufmerksamkeit verweilen lassen, mag wie eine einfache Übung klingen. Aber ich bin der Erste, der unterschreibt, wie unerhört schwer das sein kann. Wenn wir anfangen, uns in die Atmung zu vertiefen, landen die meisten von uns in einer Art mentalem Jo-Jo. Ein paar Atemzüge lang bleiben wir dabei, dann entwischt die Aufmerksamkeit und richtet sich auf etwas Belangloses, sodass wir sie geduldig zurückholen müssen. Immer wieder und wieder. Fast unermüdlich schweifen unsere Gedanken in völlig unerwartete Richtungen ab. Aber früher oder später bemerken wir es. Wir können dann nichts weiter tun, als zur Kenntnis zu nehmen, dass es wieder passiert ist, und - ohne uns zu

kritisieren – den Gedanken loslassen, um unsere Aufmerksamkeit erneut gesammelt auf den Ausgangspunkt zu richten, den Atem.

Das kann uns schnell ermüden. Aber es lohnt sich durchzuhalten. Denn selbst wenn das im Leben eines Menschen nur eine scheinbar unbedeutende, wenig glamouröse Praxis sein mag, so ist es in der menschlichen Bewusstseinsentwicklung ein essenzieller und unschätzbbarer Schritt.

Den Wert von Stille und das Sich-nach-innen-Wenden betonen alle Religionen seit unvordenklichen Zeiten. Dabei geht es nicht nur um den Buddhismus, um Meditation oder verschiedene Gebetsrituale, sondern um unsere menschliche Existenz generell.

Wir alle haben die Fähigkeit, Gedanken loszulassen, zu entscheiden, *worauf* wir unsere Aufmerksamkeit richten und *wie lange* wir sie zum Beispiel bei etwas verweilen lassen, was uns nicht guttut. Das gilt auch für dich. Manchmal müssen wir nur ein bisschen üben. Denn wenn wir diese Fähigkeit ignorieren oder uns nicht mehr dafür interessieren, dann sind wir vollständig automatischen Verhaltensmustern und vorgeprägten Vorstellungen ausgeliefert. Sie haben uns förmlich an der Leine, sodass wir immer wieder dieselben Runden drehen. Das ist weder Freiheit noch ein würdevolles Leben.

Ist das hier leicht?

Nein!

Lohnt es sich, es trotzdem zu tun, eben so gut wir können, in unserem eigenen Rhythmus?

Absolut!

## Die Brüder Karamasow

Beim Chef anzuklopfen und ihm zu sagen »Aus den Plänen wird nichts. Ich kündige!«, fiel mir nicht leicht. Das galt auch für das Gespräch mit meinen Eltern: »Ja, also, ich habe gekündigt. Nein, einen Plan B habe ich nicht.«

Einen Monat nach der Kündigung war ich zurück in Göteborg. Ich bezog eine schlichte Einzimmerwohnung im Stadtteil Majorna und nahm im Restaurant Långedrag Vårdshus einen Job als Tellerwäscher an. Ich weiß noch, wie ich eines Tages beim Spülen hörte, dass das Personal eintrudelte. Die Kollegen plauderten miteinander und einer fragte: »Äh, spricht der neue Tellerwäscher eigentlich Schwedisch?« Mein Stolz rief schnippisch: »*Noch vor Kurzem war ich echt wichtig!*«

Kurze Zeit später begann ich, Literaturwissenschaft zu studieren. Eines Morgens in der Straßenbahn sah ich eine Anzeige einer neu gegründeten Telefonseelsorge. Etwas in mir fühlte sich angesprochen, und ich bewarb mich um ein Volontariat. An einem halben Dutzend Sonntagen wurde ich ausgebildet, und danach saß ich jeden Donnerstagabend vier Stunden am Telefon. Natürlich versuchte ich es anfangs mit schlaun Ratschlägen. Aber allmählich lernte ich, einfach still zu sein und mit offenem Herzen zuzuhören.