

Wie ich lernte, mich im Alltag frei zu fühlen

Text Christine Dohler

Fotos Sebastian Fuchs

Sie ist um die halbe Welt gereist, um zu Hause Erleuchtung zu finden: Über ihre Suche nach Sinn hat Autorin Christine Dohler jetzt eine moderne Version von „Eat Pray Love“ geschrieben. Ihre Botschaft: Wer seine Erfahrungen in sein Leben integriert, kann überall mit sich im Reinen sein

D

Diesen Urlaubs-Kater, den kennen Sie sicher: Da hat man wochenlang erfolgreich die Seele baumeln lassen, und kaum ist man wieder zu Hause, drückt der Alltag aufs Gas und man stolpert wie gewohnt hinterher, so gestresst, als wäre man nie weg gewesen. Erholung, Ruhe, Ausgeglichenheit: weg mit einem Fingerwisch (übers Smartphone in der Regel).

Bei mir war das Gefühl noch fünfmal stärker, denn ich war nicht im Urlaub gewesen, sondern im Kloster, vier Wochen, in Nepal, ohne Handy und Laptop. Ich hatte meditiert, Yoga geübt, war viel in der Natur gewesen, hatte nur Bücher über Buddhismus gelesen, gesun-

des Superfood gegessen, kein Make-up, keinen Schmuck getragen und die meiste Zeit geschwiegen. Ja, ab und an hatte ich mich in mein gewohntes Leben gesehnt, nach einem Cappuccino in einem belebten Café. Doch obwohl ich im Kloster auf viel verzichten musste, wurde ich überraschend beschenkt: Ich hatte gelernt, weniger kontrollieren und planen zu wollen, sondern mehr laufen zu lassen, ins Leben zu vertrauen und dem zu folgen, was Spaß macht. Ich hatte erkannt, wie ich leben wollte. Am Ende des Retreats fühlte ich mich absolut gelassen, ganz bei mir. Und jetzt?

Eine Nonne hatte mich vorgewarnt: „Der Kurs beginnt, sobald du diesen Ort verlässt.“ Tatsächlich, als ich mein Handy nach vier Wochen Funkstille in der Hand hielt und es minutenlang Pieptöne der verpassten Nachrichten absanderte, wäre ich am liebsten in Nepal geblieben. Zurück in der Großstadt ▶



Christine Dohler
holt sich die Aus-
zeiten nach Ham-
burg – und fühlt
sich in der Fremde
wie daheim



„Zu Hause
traf mich die
Erkenntnis:
Hier hatte
sich nichts
mitbewegt,
und ich war
nicht mehr im
Empfangs-
modus, son-
dern auf ‚to
do‘ gestellt“

störten mich die Geräusche mehr denn je. Da hockte ich wieder in meiner Hamburger Wohnung, Gedanken und innere Unruhe rissen mich aus der Meditation – und mich traf die Erleuchtung: Hier hatte sich nichts mitbewegt, und ich war nicht mehr im friedlichen Empfangsmodus, sondern sofort auf *to do* gestellt. Wie nur sollte ich die neuen Erfahrungen von Stille, Gelassenheit und Energie für mich bewahren? Wie die drei Facetten meines Lebens endlich miteinander verbinden: meinen Job als freie Journalistin, mein buntes Leben in der Großstadt und meine Spiritualität?

1. Lektion: Lass dich nicht hetzen

Ich habe eine Weile gebraucht, um wieder mit mir klarzukommen. Ich vermisste die beruhigenden Geräusche des Klosters, das Glöckchenklingeln, das Essen in Stille. Ich sehnte mich zurück – ein Fluchtimpuls. Denn wenn ich ehrlich zu mir war: Ich wollte gar nicht immer im Kloster oder in der Natur sein. Irgendwann würden mich die Regeln, die Abgeschiedenheit, die Mücken nerven. Ich habe viele Menschen getroffen, die länger oder für immer ausgestiegen sind, und nun mit überfüllten U-Bahnen nicht klarkommen. Sie wissen nach dreimonatigem Schweigen nicht mehr, was man sagt, wenn der Vorgesetzte einen zu Unrecht kritisiert und der Freund sich hinter dem Laptop verschanzt. So wollte ich nicht leben. Doch gleichzeitig wurde mir klar: Meine Erfahrungen machen für mich nur Sinn, wenn ich es schaffe, sie mit in mein tägliches Leben zu nehmen und hier, in Deutschland, etwas zu ändern. Also habe ich die angesammelten Textnachrichten peu à peu gelesen, mit der inneren Gelassenheit, die ich im Kloster erlernt hatte, und festgestellt: Nichts davon war wirklich wichtig! Die Angst, etwas zu verpassen, etwas erfüllen, erledigen zu müssen, gab es nur in meinem Kopf.

2. Suche dir täglich Auszeiten

Ich habe beschlossen, meinen Alltag immer mehr zu einem Retreat zu machen,

Ihr Leben hat viele Facetten: Christine Dohler, 37, ist Journalistin, Coach, Meditationstrainerin – und hat über ihre Selbsterfahrung jetzt ein Buch geschrieben („Am Ende der Sehnsucht wartet die Freiheit“, Leo, 18 Euro)



anstatt mich an die Stille des Klosters zu klammern. Warum sollte ich mich nicht in meine eigene Routine fallen lassen können wie in den Tagesablauf des Klosters? Zu Beginn nahm ich mir vor, jeden Morgen mit Meditation und ein paar Liegestützen zu starten. Bei der Meditation tanke ich Kraft. Früher habe ich gedacht, diese Achtsamkeitsübungen seien zum Entspannen da, doch in Wirklichkeit steigern sie meine Energie. Und obwohl ich jeden Tag rund eine Stunde für meine spirituelle Praxis abzwacke, habe ich seitdem gefühlt mehr Zeit, weil die innere Getriebenheit nachlässt. Früher dachte ich den ganzen Tag, dass ich zu kurz komme. Geht mir die Puste aus, meditiere ich jetzt ein paar Minuten auf dem Bürostuhl oder sehe mir die Welt aus der Yoga-Position des „herabschauenden Hundes“ an. Denn Yoga steht nicht als weiterer Termin in meinem Kalender: Das übe ich, wenn mein Körper es mag.

3. Lebe immer im Moment

Ab und zu freue ich mich jetzt sogar über Herausforderungen. Den Montagmorgen zum Beispiel! Lange mein ungeliebtester Moment der Woche. Da rol-

len alle Anrufe und Mails auf mich zu, da habe ich mich stets gefühlt aus dem Wochenende ziehen müssen. Es war wie eine Flut, in der ich halb ertrank und mich mit Krakenarmen abarbeitete. Und die Zeit lief mir trotzdem davon.

Doch so wie ich mich von Atemzug zu Atemzug hangele, kann ich auch von Mail zu Mail gehen. Von Moment zu Moment, Aufgabe zu Aufgabe. Und schon fühlt sich alles zeitlos an und nicht mehr kurz vor knapp. Ich freue mich heute sogar über rote Ampeln, weil ich dann durchatmen kann. Meine Wege zur Toilette oder zum nächsten Kaffee sind nicht mehr vollgepackt mit Gedanken darüber, was ich noch erledigen muss. Ich gehe einfach, wie eine Gehmeditation im Kloster. Das bedeutet nicht, dass ich mich ganz langsam bewege. Ich bleibe auch dabei authentisch und kann so schnell arbeiten und gehen, wie ich mag – wenn ich mich dabei nur nicht gehetzt fühle.

Ich erlebe so in meinem eigenen Leben, was in Büchern und Artikeln zur Meditation steht: In der Gegenwart liegt die ganze Kraft. Nur wenn ich dort bleibe und nicht schon beim Sitzen wieder innerlich stehe und beim Mittagessen

schon gefühlt am Schreibtisch hocke, kann ich auch präsent sein.

4. Höre auf zu bewerten

Ich bewerte nicht mehr so stark, denke weniger in Mustern, sondern sehe alles großzügiger und gelassener an (okay, ich übe!). Denn sobald ich schlecht über jemanden rede, mache ich nur mein Leben eng und mich selbst übel gelaunt.

Auch das Wort Arbeit habe ich aus meinem Wortschatz gestrichen. Ich mache jetzt einfach das, was gerade ansteht, und versuche alles mit derselben Hingabe zu tun: Natürlich treffe ich lieber eine Freundin, als dass ich meine Wohnung putze. Aber wenn ich zum Beispiel einfach nur staubsauge und dabei nicht fluche, entsteht viel Freiraum. Und ab und zu schießt mir da eine Idee rein – oder sogar ein Glücksgefühl.

In jedem Moment spüre ich in mir die Freiheit, spüre ich, dass ich mein Wetter selbst mache. Ich befreie mich von der Vorstellung, wie ein Leben funktionieren sollte, könnte, müsste. Es ist ein Trugschluss, dass eine Auszeit zum Erholen da ist und der Alltag nur stressig.

5. Übe dich in Gelassenheit

Es würde wenig bringen, wenn ich stets gelassen in den Morgen starte und danach bei jedem nervigen Anruf innerlich ausflippe oder dem Konflikt mit einer Freundin aus dem Weg gehe, nur um zu vermeiden, dass es Streit gibt. Woher weiß ich denn, dass es wirklich so kommt? Wie beim Meditieren, wenn ich Gedanken kommen und gehen lasse, ohne in diese einzusteigen und zu grübeln, lasse ich auch meine Annahmen immer öfter fallen.


Was ich erkannt habe: Bisher bin ich eher vom Schlimmsten ausgegangen, hatte Angst, verlassen oder abgelehnt zu werden, wenn ich sage, was ich denke. Das hat mich nur Nerven gekostet. Warum gehe ich nicht mal von nichts aus? So kann ich weder enttäuscht noch bestätigt werden, sondern nur überrascht. Das ist etwas, was mir verschiedene spirituelle Lehrer immer wieder eingeschärft haben: Es sind die Geschich-

Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Abenteuer und Alltag: Ich gehe zum Bus wie zum Strand, atme im Büro wie am Meer

ten, die ich mir über das eigene Leben erzähle, die mich vom Leben abhalten.

6. Integriere all das in den Alltag

Ich schwärme daher noch immer in die Welt hinaus, um neue Erfahrungen zu machen. Mal checke ich in ein Kloster ein, mal stürze ich mich in eine andere Großstadt, mal bin ich allein in der Natur. Aber ich fühle mich an allen Orten, mit oder ohne Menschen, gleich wohl.

Für meine Innenwelt gibt es keinen Unterschied mehr zwischen Abenteuer und Alltag. Ich lebe nicht mehr bis zum nächsten Urlaub, atme nicht nur in der Natur tiefer ein und aus. Ich gehe zum Bus wie zum Strand, ich sitze am Schreibtisch genauso wie am Meer. Das eine ist nicht besser oder schlechter – das scheinbar gewöhnliche Leben in Hamburg mit Arbeit, Freunden und Behördengängen ist für mich mittlerweile sogar die größte Freude und beste Übung. Morgens grüße ich die Menschen, die immer in der Kneipe ums Eck hocken, und wenn ich zu viel grübele, schiebt mich sicher ein guter Freund in eine Windschneise am Hafen und sagt wie ein Meditationslehrer: So, jetzt einfach atmen! Dann muss ich lachen und spüre die Freiheit in mir, während ich die Schiffe tuten höre auf ihrem Weg in die weite Welt. 

1/3 hoch Anzeige
70 x 275 mm



WEITERLESEN

Infos zum Buch von Christine Dohler
finden Sie auf Seite 138