

Wie fühlt es sich eigentlich an...

... 110 Stunden zu sitzen und zu schweigen,

Frau Heidegger?

Meditation? „Nicht mit mir“, da war sich Teresa Heidegger (31) immer sicher. Doch dann reiste die Berlinererin während einer Sinnkrise nach Nepal und absolvierte einen Meditationskurs der ganz besonders anstrengenden Art...

Frau Heidegger, Sie haben sich 2007 eine Auszeit genommen und sind nach Nepal gereist. Mehr oder weniger zufällig sind Sie dabei in einen Meditationskurs geraten. Auch noch ein besonders harter: 110 Stunden sitzen und schweigen – wie fühlt sich das an?

Teresa Heidegger: Das ist schwer zu beantworten. Während der Meditation, vor allem in den ersten Tagen, hätte ich Ihnen wahrscheinlich erzählt, dass es das Schlimmste ist, was man sich vorstellen kann. Total langweilig, Beine, Hintern, Rücken – alles tut höllisch weh und man hat noch sooo viele Stunden vor sich. Am letzten Tag hätte ich dann gesagt, dass ich den Glückskick meines Lebens hatte, es einfach ein himmlisches Erlebnis war, das ich unbedingt wiederholen muss, und ich mich noch nie so verbunden mit mir und der Welt gefühlt habe.

Was fanden Sie denn schlimmer: das Sitzen oder das Schweigen?

Teresa Heidegger: Das Sitzen. Schweigen tue ich gern. Während der Trekkingtour durch Nepal war ich auch schon sehr still. Allerdings muss ich gestehen, dass ich mich im Kurs nicht immer dran gehalten habe. Meine Zimmernachbarin war einfach zu nett und genauso „unspirituell“ wie ich (lacht).

Aber wie, um Himmels Willen, sind Sie dann auf die Idee gekommen, zehn Tage am Stück zu meditieren? Und das in Nepal?

Teresa Heidegger: Ich steckte zum Ende meines

Studiums in einer tiefen Sinnkrise. Ich wusste plötzlich nicht mehr, was ich beruflich in meinem Leben wollte, und wurde depressiv. Freunde meinten, ich solle eine Auszeit nehmen und schlagen sämtliche Reiseziele vor. Weil ich gern wandere, dachte ich zunächst an den Jakobsweg. Allerdings wurde mir schnell bewusst, dass es dort im Winter wohl ein bisschen zu kalt sein könnte. Da kam mir der Vorschlag einer Freundin in den Sinn. Sie schwärmte mir schon seit Monaten von Nepal vor. Also packte ich meine Trekkingsachen zusammen und machte mich auf den Weg.

Und vor Ort haben Sie direkt einen Meditationskurs gebucht?

Teresa Heidegger: Nein, das kam mir überhaupt nicht in den Sinn! Meine Freundin wollte mich zwar unbedingt dazu überreden, einen Kurs zu machen, weil sie das so toll fand. Aber ich und Meditation? Das passte nicht. Ich konnte ja noch nicht mal im Kino ruhig auf meinem Hintern sitzen, geschweige denn beim Meditieren. Das war mir viel zu langweilig. Ich wollte einfach nur durch die Berge wandern und für mich sein. Und das war ich dann ja auch für die ersten drei Wochen, in denen ich mich bis zum Himalaya durchschlug.

Das heißt, Sie sind tatsächlich ganz allein durchs Gebirge gewandert?

Teresa Heidegger: Ja, das musste einfach sein. Schon in der ersten Nacht hatte ich das dringende Gefühl aufzustehen und auf eine kleine Anhöhe zu gehen. Als ich dort saß, überkam es mich plötzlich: Ich sackte zusammen und weinte bitterlich. Aber genau das war einfach befreiend, und plötzlich sagte ich zu mir: „Ich hab dich so vermisst.“ In dem Moment nahm ich Kontakt zu meiner inneren Stimme auf. Die mich tatsächlich auf den richtigen Weg gebracht hat.

Wie? Sie haben Stimmen gehört?

Teresa Heidegger: (lacht) Ja, ich habe auch erst gedacht, dass ich verrückt sei, aber diese inneren Monologe haben mir unheimlich gutgetan.

Was hat Ihnen Ihr Inneres denn gesagt?

Teresa Heidegger: Es hat mir gezeigt, dass ich bisher immer nur um Anerkennung gebuhlt und versucht habe, mit der Leistungsgesellschaft mitzuhalten. Und es war auch meine innere Stimme, die mich letzten Endes zur Meditation gebracht hat.

Und wie hat sie Sie „überreden“ können?

Teresa Heidegger: Ich habe mich ständig dagegen gewehrt, aber gleichzeitig auch nach einem Weg gesucht, mit dem ich wieder zu mir finde. Meine innere Stimme sagte mir, dass Meditation das Richtige für mich sei, aber ich wollte nicht. Bis ich nachgab und dachte: Gut, dann probierst du das jetzt eben.

Und dann sind Sie einfach ins nächstbeste Kloster marschiert...

Teresa Heidegger: So ungefähr... Ich habe mich für die Vipassana-Meditation nach Goenka entschieden – das, was auch meine Freundin gemacht hatte. Der Kurs fand in einem Kloster bei Kathmandu statt. Dort mussten wir alle unsere Besitztümer abgeben, täglich um vier Uhr morgens aufstehen und zehn Stunden allein oder in der Gruppe meditieren – nur unterbrochen durch die Mahlzeiten und kleinere Pausen. Es geht dabei darum, sich selbst zu beobachten, in sich hineinzuhorchen und einfach nicht mehr zu reagieren – egal ob du Schmerz oder andere Emotionen empfindest.

Aber mal ganz ehrlich: Wann tat Ihnen der Hintern das erste Mal weh?

Teresa Heidegger: Ziemlich schnell. So nach vierzig Minuten vielleicht. Oder auch noch früher (lacht). Vorher schlafen aber noch die Beine ein, was sehr unangenehm ist. Am schlimmsten war für mich immer die Morgenmeditation. Das waren zwei Stunden am Stück. Den Rest des Tages durften wir Pausen von drei Minuten machen.

Hatten Sie denn wenigstens ein Kissen?

Teresa Heidegger: Ja, es gab schon Kissen, aber die waren hauchdünn. Nicht zu vergleichen mit den Meditationskissen, die ich aus Deutschland kenne. Ich habe die Pausen – und waren sie noch

Die Auszeit in Nepal und der Vipassana-Kurs haben Teresa Heidegger (31) gutgetan. Heute versucht sie, eine Brücke zwischen Alltag und Spiritualität zu schlagen



„Beobachte die Wirklichkeit, wie sie ist, und nicht, wie du sie gern hättest“ ist der Leitsatz der Vipassana-Meditation nach Goenka, bei der man 110 Stunden sitzt und meditiert

so kurz – wirklich herbeigesehnt und mich dann heimlich ein wenig gedehnt.

Haben Sie nie daran gedacht aufzugeben?

Teresa Heidegger: Das ging nicht. In Nepal sind sie sehr streng. Entweder du überlegst es dir kurz vorher noch mal – oder du ziehst es durch. Von uns hätte sich das auch niemand getraut. Außerdem bin ich neugierig und eine Forscherin. Wenn ich irgendwas anfange, bringe ich es auch zu Ende.

Wann haben Sie es geschafft, den Schmerz voll und ganz zu ignorieren?

Teresa Heidegger: Erst am neunten Tag war da dieser Moment, der sich wirklich wie eine Heilung, wie ein Wunder angefühlt hat. Ich habe den Schmerz eine gute Stunde einfach nicht mehr gespürt.

So spät erst?

Teresa Heidegger: Ja, ich habe meine Zeit gebraucht, bis ich das, was uns gesagt wurde, wirklich

umsetzen konnte. Meine erste „richtige“ Meditation hatte ich auch erst am fünften Tag. Vorher konnte ich meine Gedanken überhaupt nicht kontrollieren. Mir ist der größte Mist durch den Kopf gegangen. Das war wie ein Radio, das die ganze Zeit vor sich hin dudelte. Und dann plötzlich war da diese absolute Stille. Ein magischer Moment. Tiefe Glückseligkeit habe ich da empfunden.

Die sieben Wochen Nepal scheinen Sie also wirklich aus der Krise geholt zu haben...

Teresa Heidegger: Oh ja. Und wie. Die Auszeit hat in mir wirklich etwas ins Rollen gebracht. Ich bin jetzt frei und glücklich, weil ich gelernt habe, mich zu akzeptieren, mich zu lieben, und aufgehört habe, innerlich gegen mich anzukämpfen.

Können Sie das in Ihrem Alltag denn immer und überall umsetzen?

Teresa Heidegger: Mehr oder weniger. Natürlich ist es schwer, meine Erfahrungen in den Ber-

liner Alltag zu integrieren. Heute aber schaffe ich es, mir immer wieder kleine Auszeiten zu gönnen und in mich einzutauchen. Ich finde es wichtig innezuhalten – entweder bei einem Ausflug in die Berge oder einem Besuch im Meditationszentrum. Jeder sollte sich bewusst machen, in was für einem Kreislauf man eigentlich steckt und warum man sich immer wieder etwas beweisen muss. Diese stillen Momente geben mir Kraft. Und meinen Hintern spüre ich dabei auch nicht mehr – zumindest die erste dreiviertel Stunde nicht... Iris Börgerding



Buch-Tipp: In „Achterbahn der Stille. Auf der Suche nach Erleuchtung im Himalaya“ beschreibt Teresa Heidegger offen und humorvoll, wie Sie sich selbst auf ihrer Reise wiedergefunden hat. Malik on Tour, 14,95 Euro.