



SUCHEN, FINDEN WEITER- SUCHEN

ANDREA LIEBERS | UTE HABERMANN

Fast zwanzig Jahre lang lebte Ute Habermann als Nonne in Frankreich in einer Klostersgemeinschaft, die Gendün Rinpoche Ende der 70er Jahre gegründet hatte. Was zunächst die Erfüllung all ihrer Wünsche war, änderte sich im Laufe der Jahre. Wie kam es dazu? Die Fragen stellte Andrea Liebers.

Wie kamst du überhaupt in Kontakt mit dem Buddhismus?

UTE HABERMAN: Es gab keine bewusste Suche, keinen Plan, nach dem ich vorging. Da war aber immer eine Sehnsucht in mir, ein Wunsch nach Echtheit, Authentizität. Ich spürte, dass ich nicht so sein konnte, wie ein tiefes Verlangen in mir es gerne gehabt hätte. Ich trieb im Leben in festen Spuren, die vorgegeben waren, ohne dass ich daran hätte etwas ändern können. Das kam mir schon damals wie ein Gefängnis vor. Ich glaube, ich wartete. Warten auf eine andere Spur. Denn manchmal kann man nichts ändern an den Begebenheiten, die man Leben nennt. Das wusste ich vielleicht. Erst mal machte ich deshalb eine Ausbildung als Erzieherin, obwohl das nicht wirklich etwas mit meiner Sehnsucht zu tun hatte. Dann starb meine Mutter. Das war einer dieser Momente, wo ich merkte, es verändert sich etwas in deinem Leben. Ich bin gut im Entscheidungen treffen. Ich erkenne auch so einigermaßen den richtigen Moment, wann ein Wechsel möglich ist. Der Tod meiner Mutter war Schock und Befreiung zugleich. Ohne dass ich es merkte, bewegte ich mich in Richtung Dharma. Freunde nahmen mich mit auf eine Veranstaltung mit Ole Nydahl. Das war mein erster Kontakt mit dem tibetischen Buddhismus.

Hat es bei diesem Vortrag dann gleich Klick gemacht, und es war dir klar, dass der Dharma dein Weg werden würde?

UTE HABERMAN: Nicht beim ersten Vortrag, da war ich noch mehr Beobachterin gewesen und überwältigt von all dieser Klarheit und Direktheit, mit der das Leben und unser Geist erklärt wurde. Am nächsten Abend wollte ich dann eine direkte Erfahrung von diesem Weg und so nahm ich Zuflucht. Da hatte ich tatsächlich den Eindruck, dass ein neuer Lebensabschnitt angebrochen war.

Wie kam es dann, dass du ins Drei-Jahres-Retreat gegangen bist?

UTE HABERMAN: Lama Ole erzählte von einem in Frankreich lebenden Meditationsmeister, Gendün Rinpoche, und riet uns, diesen mal anzusehen. Er stellte ihn als einen großen Lehrer vor. Ja, so ging alles in diese Richtung. Auch mein damaliger Freund hatte schon eine Begegnung mit Lama Gendün gehabt, und so wurde ich neugierig.

Da wusste ich noch nichts von Retreats. In dieser Zeit machte ich auch die letzte Ngöndro-Übung, also den Guru-Yoga. Das bewirkte auch noch einmal eine Offenheit für Neues. Aber der Schritt für das Retreat kam erst ungefähr zwei Jahre später. Ich ging zu Vorbereitungskursen für Retreats und machte danach für sieben Monate ein kleines Retreat in Frankreich. Damals war ich knapp 30 Jahre alt.

War das dann die Erfüllung deiner Sehnsucht?

UTE HABERMAN: Die Zeit, in der ich das kleine private Retreat in der Nähe vom Kloster machte, war das, was einer Erfüllung am nächsten kam: unabhängig zu sein und sich gleichzeitig einer Sehnsucht hingeben, nämlich dem Praktizieren und den Erfahrungen, die man dabei macht, und das Gefühl zu haben, dass dies zutiefst sinnvoll ist. Und natürlich Anleitung von einer Retreatlehrerin zu erhalten.

Erst nach diesen sieben Monaten entstand in mir der Entschluss, in das klassische Retreat zu gehen. Und selbst dafür musste mir Lama Gendün in einem Interview erst durch geschickte Mittel die Augen öffnen. Denn ich hatte Vorbehalte, Unsicherheiten bezüglich meiner Fähigkeiten, in einer so intensiven Gruppensituation leben zu können. Außerdem hatte ich auch eher das Bedürfnis, das private Retreat mit Übungen des Geistestrainings und Übungen des ruhigen Verweilens (Shi-ne) fortzusetzen. Ein Retreat mit all den Ritualen und intensiven Praktiken schien nicht wesentlich für mein Bedürfnis. Aber Rinpoche ließ keinen Zweifel, dass es für mich nötig sei, in der Gruppe zu praktizieren. Nach dem Interview ließ mir Rinpoche noch etwas Zeit, um zu entscheiden, ob ich den freien Platz annehmen wollte. Es war kein Entschluss, der in mir lange gereift war, sondern ein Schritt, der möglich war, weil die Bedingungen günstig oder reif waren. Ein gutes Karma, wenn Freude dabei ist, wie Rinpoche sagte. Und ich fühlte mich voller Freude über den Schritt. Denn Rinpoche hatte einen Stein für mich aus dem Weg geräumt. Den größten Stolperstein, das eigene Festhalten an falschen Sichtweisen.

Du meinst die falsche Sichtweise, dass nur alleine zu meditieren gut ist?

UTE HABERMAN: Nein, das kann man so nicht sagen. Ich denke, was mir Rinpoche damals zeigen wollte, war mein Festhalten an einer Erfahrung, mein Festhalten an persönlichen Glücksgefühlen. Damals wusste ich noch nicht, dass Erfahrungen nur so eine Art

Reifeprüfung sind, etwas, das du unbedingt wieder loslassen musst, weil du sonst stecken bleibst. Erfahrungen sind spannend und manchmal auch schön, aber sie sollten nicht überbewertet werden. Wenn du an ihnen fest hältst, also sie wieder suchst, sie kreichst, dann bist du in einer Sackgasse. Ich glaube ich hatte einen sehr Ich-bezogenen Wunsch in meinem kleinen Retreat entwickelt, meine Nische, Komfortzone, die ich nicht wieder hergeben wollte. Ja, eben dieses kleine Glück welches ich erfahren hatte. Aber das widerspricht ja grundlegend dem Ziel des Weges.

Jetzt bin ich natürlich sehr gespannt darauf zu erfahren, ob das gemeinsame Meditieren im Retreat genauso erfüllend war wie das alleine vorher?

UTE HABERMAN: Es war anders. Die ersten Praktiken, die man im Retreat macht, sind die vorbereitenden Übungen. Es geht mit Verbeugungen und anderen Übungen los, die auch sehr viel Dynamik beinhalten. Da lässt sich so eine Erfahrung von Einzelretreat nicht nachstellen. Die Praxis im Gruppenretreat hat andere Schwerpunkte. Und im Drei-Jahres-Retreat geht es ja um eine Übertragung, also das Lernen von einem ganzen Paket von Meditations-Praktiken und Fertigkeiten. Auch das Erlernen von Instrumenten, Ritualen und das Tibetisch lernen. Im Retreat gibt es aber auch ein Gleichgewicht zwischen Einzelpraxis auf deinem Zimmer und der gemeinsamen Praxis im Tempel. Die gemeinsame Praxis ist so kostbar, weil du sie so umfassend oder ausführlich alleine nie machen könntest. So ist die Erfahrung auch sehr viel kraftvoller. Und gleichzeitig lernst du, dass das Gelingen dieser Praxis ebenso wie die Erfahrungen von allen Beteiligten abhängig ist. Alles ist miteinander verbunden, der Einsatz jedes Einzelnen, das gemeinsame Ausrichten auf den Sinn der Praxis, das Sich-Zurücknehmen und Achten auf das große Ganze. Die Erfahrung, dass der Nutzen für einen selbst und für die Anderen gleichzeitig geschieht.

Du bist dann auch gleich in ein zweites -Retreat gegangen. Ich vermute, dass es die Erfüllung für dich war. Oder liege ich damit falsch?

UTE HABERMAN: Ja, ich glaube ich war damals sehr glücklich. Natürlich gab es auch den Alltag und die eigenen Grenzen. Ich meine, keine Ausweichmöglichkeiten zu haben, wenn es mal anstrengend wurde in der Gruppe zum Beispiel. Rinpoche verglich das Zusammenleben im Retreat mit einer Kartoffelschälmaschine. Man reibt sich gegenseitig die Schale ab, und alle Kartoffeln werden gleichmäßig rund. Ich glaube nicht, dass ich diese Vision von einer gegenseitigen Reinigung so ansprechend fand, aber irgendwie war die Vorstellung auch lustig, und das Bild traf tatsächlich das enge Zusammenleben mit seinen Auf-und-Abs recht gut. Ich genoss das Praktizieren im eigenen Zimmer sehr. Das ging ja schon im ersten Retreat so weit, dass ich eines Tages in meinem Zimmer die Gelübde nahm. Ich wusste, dass Rinpoche in dieser Zeit die Gelübde draußen einer Gruppe gab, und so nutzte ich die Gelegenheit, mich innerlich damit zu verbinden. Das war natürlich nicht korrekt, denn dazu gehört eine richtige Zeremonie unter „Zeugen“. Aber das war mir egal. Ich wollte diese innere Offenheit für den Weg, so wie Rinpoche ihn uns vorlebte, besiegeln.

Deswegen nahm ich nach dem ersten Retreat auch in einer offiziellen Zeremonie Gelübde, weiterführende, die Motivation

dieses Gelübde-Nehmens ist entscheidend, denn eigentlich hat man diese schon während des Retreats (nicht töten, stehlen, lügen, Zölibat und keine Einnahme von Rauschmitteln und zusätzlich die Erlaubnis die Roben tragen zu dürfen). Leider war Rinpoche zu dem Zeitpunkt schon gestorben. Die Zeremonien und Praktiken, die während der sieben Wochen nach seinem Tod stattfanden, vertieften das Band, und so war es auch klar, dass sich an meinem Entschluss nichts änderte. Ich machte weiter.

Du gingst also in dein zweites Dreijahres Retreat. War das dann noch mal dasselbe vom Ablauf her wie das erste oder hatte es einen anderen Schwerpunkt? War es weiterhin die Erfüllung aller deiner Wünsche?

UTE HABERMAN: Das zweite Retreat machte ich im Kloster in einer kleineren Gruppe. Das Programm war viel reduzierter und konzentrierter. Mit dem Nehmen der Gelübde ging es mir sehr gut, und alles war nur logisch und fühlte sich natürlich an. Für mich fing ein total neues Leben an, so etwas hatte ich noch nie erlebt. Alles schien sich in mir neu zu strukturieren. Es war spannend. Ich glaube, dass ich mich so gut fühlte, kam durch diesen Schritt, Gelübde zu nehmen. Rinpoche hat gesagt, dass man dadurch eine Türschwelle betritt und damit näher an der Erleuchtung ist. Es ist auch wie alles Neue, es beflügelt. Und dazu kommt das Vertrauen auf dem richtigen Weg zu sein.

Ich möchte etwas nachbrennen: Was hat das zweite Retreat vertieft? Hat es dich weiter zur „Erleuchtung“ gebracht? Hat sich diese Beflügelung verflüchtigt? Verschwand das Gefühl, von etwas Gutem erfüllt zu sein?

UTE HABERMAN: Wir reden hier von Erfüllung von Gefühlen, etwas was sich aus Bedingungen zusammensetzt und dann seine Zeit hat, seinen Zenit erreicht. Ich glaube, dass dieser Zenit mit dem zweiten Retreat mit dem Gelübde nehmen erreicht war. Es folgte ein Übergang ins Normale. Das ist auch gut so, es ist der Versuch, so zu leben wie sich die Erfüllung dir präsentiert hat. Das hört sich zu technisch an. Es ist einfacher und direkter. In meinem Fall blieb ich nach dem Retreat im Kloster. Ich arbeitete im Archiv, dann im Garten und schließlich als zweite Hausmeisterin. Das Ganze gliederte sich nach einer Vorstellung Rinpoches. Ein Drittel Arbeit, ein Drittel Praxis und ein Drittel Unterrichten. So sahen die nächsten drei Jahre in etwa aus. Ich bin die vierte Generation von Retreatlern gewesen, und wir wurden nicht automatisch Lamas sondern Droupas, diejenigen, die im Retreat praktiziert hatten. Man lernte unter Anleitung das Unterrichten und Leben im Kloster kennen.

Was veranlasste dich dann, aus dem Kloster zu gehen und wieder in die samsarische Welt einzutauchen? Fandest du im Kloster nicht die Erfüllung, nach der du gesucht hast?

UTE HABERMAN: Wie gesagt, die Erfüllung hatte ihren Zenit erreicht. Ab hier geht etwas anderes weiter, die Umsetzung der Erfüllung wird Arbeit. Das Parameter wechselt. Der Alltag ist Alltag weil es um Wiederholungen geht und das Sich-Einlassen auf Abläufe. Im Kloster war die alltägliche Sprache französisch,

nicht englisch. Wolltest du dich als Teil fühlen, war es sinnvoll Französisch zu lernen. Das tat ich nicht ohne Mühe und Anstrengung, da mir Sprachen mit ihrer Grammatik nicht leicht fallen. Aber ich schaffte es dank des Elans, den ich immer noch spürte. Trotzdem konnte ich nicht auf Französisch Belehrungen geben, weshalb ich diese Erfahrungen in Deutschland in Gruppen oder Zentren sammelte. Dort spürte ich dann auch, was mir fehlte. Die Leichtigkeit der eigenen Sprache und was dadurch mehr an Nähe und Austausch entstand. Ich genoss die Zeiten in Deutschland und knüpfte auch viele Kontakte. Bis ich wieder ins samsarische Leben zurückging, vergingen noch Jahre.

Es kamen weitere Retreatjahre, auch in französischen Gruppen. Das mit der Sprache versuchte ich besser in den Griff zu bekommen, doch das wurde mehr und mehr anstrengend. Das ständige Springen zwischen drei Sprachen und zusätzlich dem Tibetischen, das die Praxissprache war, hat mich mehr angestrengt, als ich mir eingestand. Gleichzeitig wurde in diesen Jahren auch ein Schwerpunkt auf das Studium gelegt. Mir und meinem Körper fehlte der Arbeitsaspekt. Im Kloster hatte ich ja sehr handwerkliche oder technische Tätigkeiten erledigt. Die Freude wich der Anstrengung, und die Verbindungen wurden schwächer. Ich denke das sind Zeichen, dass ein Karma zu Ende geht. Man fühlt sich wie vor einer Wand. Eigentlich braucht man nur etwas Abstand zu nehmen, und das Gefühl der Enge kann sich wieder auflösen. Irgendwie war für mich das Klosterleben auch vorbei, weil Rinpoche nicht mehr da war. Es entwickelten sich neue Strukturen, es gab Veränderungen.

Du hast also das Kloster und Retreat-Leben hinter dir gelassen. Vermisst du das Kloster? Gibt es hier „draußen“ etwas, was dich erfüllt?

UTE HABERMAN: Es kam damals der Moment, in dem es mir ganz klar wurde, dass mein Weg in Deutschland weitergehen musste. Rinpoche sagte uns vor dem ersten Retreat, dass wir, so gut es geht, in unserem Leben alles abschließen sollten, damit wir uns ohne Störungen und frei von Verpflichtungen fühlen können, wenn wir im Retreat sind.

Wenn ich auf mein Leben jetzt zurückblicke, sehe ich, dass es noch einige un abgeschlossene Dinge gab, zum Beispiel Bafög-Schulden. Aber auch die Erfahrungen des Arbeitslebens waren für mich noch nicht abgeschlossen. Ich nahm zwei Monate nach meiner Rückkehr nach Deutschland eine Arbeitsstelle an. Seitdem arbeite ich als Erzieherin. Ich fühle bei der Arbeit auch eine Erfüllung: das Zusammensein mit Kindern, ihre Nähe, Direktheit und Zärtlichkeit... Ich bin in einem guten kleinen Team. Das lässt noch Platz für andere Visionen, und ehrenamtliche Mitarbeit in verschiedenen Gruppen. Das Klosterleben vermisse ich nicht. Ich trage keine Roben mehr, aber innerlich gibt es immer noch ein Versprechen, den Weg bis zum Ende zu gehen, das ist eine andere Form der Praxis.

Zurzeit entdecke ich meine Lust am Schreiben, vielleicht tut sich da etwas auf. Mit einer Freundin bin ich dabei, eine Website zum Buddhismus für Jugendliche zu konzipieren. Eine buddhistische Landkarte für Jugendliche oder ein bunter Strauß, voll mit den Qualitäten und Werten des buddhistischen Weges, als Angebot für eine junge Generation. Mal sehen...