

ELTERN ALS BUDDHISTEN – *Erleuchtungsgeist im Familienalltag*

von Christine Rackuff und Birgit Stratmann

Die Einstellung eines Bodhisattvas wird manchmal mit der eines Vaters verglichen, der sein Kind aus einer gefährvollen Situation errettet. Im Mahāyāna wird die Verantwortung betont, zum Wohle anderer zu wirken. Tibet und Buddhismus sprach mit buddhistischen Eltern und fragte sie, wie sie diese Verantwortung für ihre Kinder tragen und an welche Grenzen sie stoßen, wenn sie Dharma-Praxis und Familienleben zusammenbringen wollen.

„Wichtig ist, für den anderen da zu sein“

Nicola Hernádi (36) lebt mit Ehemann Tamás (49) und den beiden Kindern Sándor (13) und Csilla (9) in Berlin. Familie, Zeitjob und ehrenamtliches Engagement im Vorstand des Tibetisch-Buddhistischen Zentrums Berlin halten sie auf Trab. Da bleibt wenig Zeit für Meditation und Muße. Aber fünf Uhr nachmittags zum Tee mit Knabberzeug – das ist eine dezente Familienverabredung, ein freudiges Muss. Wenn möglich sind alle da.

Familie ist ein weit gefasster Begriff bei Nicola und Tamás. Freunde, Kollegen, jeder, der kommt, gehört in unauffälliger Weise dazu. So erfahren die Kinder früh den Nutzen eines offenen, gastlichen Hauses. „Buddhismus heißt ja, auf andere zuzugehen, dass man ein Segen für andere ist.“ Im Mahāyāna-Fahrzeug erkennt sie diesen persönlichen Anspruch wieder. Klar, den Kindern gegenüber müsse man auch andere Seiten aufziehen, die wollen nicht nur den Kumpel in den Eltern sehen, auch mal die harte Wand „an der sie sich den Kopf stoßen“. Was aber wirklich in ihrer Familie zählt, ist die grundsätzliche Bereitschaft, immer für den anderen da zu sein.

Sind Strafen erlaubt? „Strafe ist schlecht“, Nicola lässt keinen Zweifel aufkommen. Für Regeln sei sie, und die müssen eingehalten werden, sonst hat das Konsequenzen. Morgens null Bock auf Schule und einfach nicht hingehen, das gibt es nicht. Als kürzlich die Polizei anrief, weil die Jungens auf dem Spielplatz mit Sprühdosen und Stiften alles beschmiert hatten, musste sie schon deutlich werden. Nur Liebe und Verständnis seien nicht

die Lösung. Aber grundsätzlich sei Reden besser als Strafen. Und wenn, dann dort wo es weh tut, z.B. Computerverbot.

„Bringt Sándor schlechte Zensuren nach Hause, weil er faul war, bleibt der Computer erstmal aus“. Manchmal räumen Vater und Mutter Bewährung ein. Die gibt es jedoch nie, wenn Unehrlichkeit im Spiel ist. Lügen kommen in der Familienethik schlechter weg als mal über die Stränge zu schlagen. Enttäuschung der Eltern empfinden die Kinder als heftige Strafe. Wo Nicola sich eher autoritär einstuft, reagiert Tamás als Vater verhaltener. Er erinnert sich an eigenes Fehlverhalten, „bei mir braucht es länger, bis meine Geduld am Ende ist, dann aber bin ich wirklich sauer.“

Blieben Dharma und Mitgefühl im Familienalltag auf der Strecke? Nein, sagt Nicola bestimmt. Augenblicke von Streit und Durchgreifen sind nur eine Momentaufnahme. Sie wisse, dass ihre Kinder ein gutes Herz haben. „Das ist mein Hebel, an dem ich ansetzen kann. Könnte ich darauf nicht mehr vertrauen, wäre es echt schlimm.“ Da Kinder und Eltern sich nicht gegenseitig aussuchen können, greift ihrer Ansicht nach der Gedanke an Karma. Den guten Samen zu wässern, ist eine Sache, wucherndes Unkraut auch mal schroff zu jäten, die andere. Aber in jedem anderen das Gute zu sehen, die Buddhanatur, das ist wichtig, das hat ihr schon das christliche Elternhaus vermittelt. Wenn

Vater oder Mutter Dinge verlangten, die sie unsinnig fand, nahm sie dennoch die Liebe dahinter wahr: „Ich sah, dass ich ihnen wichtig bin, dass ihnen nicht egal ist, was aus mir wird.“ Später selbst Mutter, wusste sie, dass sie niemals alles richtig machen kann und dass gerade darin das Verzeihen wohnt.

Das führt zu Mitgefühl und zum Austauschen von sich und anderen. In der Dharma-Praxis des Alltags heißt das, der eigenen Verletzlichkeit nachzuspüren. Die beginnt bei Nicola dort, wo sie ihr schlechtes Gewissen fühlt, z.B. wenn Sándor und Csilla zu oft allein ihr Essen zubereiten. „Ich habe Schuldgefühle, wenn ich zu wenig Qualitätszeit für sie habe.“ Als Buddhistin überprüft sie dann ihre Motivation, warum sie die Anerkennung außerhalb der Familie

„Dharmapraxis heißt auch, der eigenen Verletzlichkeit nachzuspüren.“

Familienleben heute – mit Computer: die Eltern Nicola und Tamás mit ihren Kindern Sándor (13) und Csilla (9).

sucht. Ehrlich bekennt sie, dass ihr Engagement im Vorstand des buddhistischen Vereins mit durchaus eigen-nützigen Motiven verbunden ist. Ist dieses ‚ich will‘ bereits leidvoll, weil es Leiden für andere, in dem Fall ihre Kinder, bedeutet? Nicola kleinlaut: „Wahrscheinlich würden sie sich freuen, wenn wir mehr mit ihnen unternähmen, aber wenn wir es tun, dann sind sie oft nicht mit uns zufrieden.“

Gibt es eine Art Familien-Spiritualität? Tamás hat sich als freier unabhängiger Geist schon früh von der katholischen Kirche getrennt. Die Ehefrau ist Buddhistin, die Kinder wachsen im christlichen Berliner Schulumfeld heran – wie passt das zusammen? Tamás profitiert von Nicolas engagierter Ausstrahlung, sie hilft ihm, über (Un)geduld nachzudenken: „Die Sache mit dem Aufbrausen, wenn ich im Unrecht bin, wie neulich im Supermarkt, als sich einer beim Bezahlen vordrängelte und mir das nicht passte. Das passiert schon noch, aber seltener.“

Heiter und positiv zu sein und diese Werte auch an ihre Familie weiterzugeben ist Nicola wichtig. In diesem Sinne ein Segen für andere zu sein ist für sie Dharma im Alltag. „Keine dummen Sprüche zuzulassen über die Ausländer oder wenn Kinder gehänselt werden, weil sie keine Designer-Klamotten tragen. Das nehme ich nicht hin und reagiere manchmal recht barsch.“

Eigene Geistesgifte, gegen die sie mit buddhistischer Praxis vorgeht, sind Verletzlichkeit und Eitelkeit. Freimütig gesteht sie, dass es weh tut, wenn ihre Mutter ihre Cousins für ihre beruflichen Karrieren lobt. „Ganz frei von materiellen Wünschen bin ich noch nicht, so dass ich sagen kann, ich lebe genau das, was ich will.“ Sie reagiert empfindlich, ist verwundbar, wenn sie sich nicht ernst genommen fühlt, will die Beste sein bei dem, was zu tun ist, „ja, da bin ich ehrgeizig.“

Im Dharma-Sinne ist Familie eine große Hilfe, im weltlichen Sinne eher Hindernis: „Alle Mütter wissen, dass Karriere mit Kleinkindern nicht zu machen ist. Wenn du dich zu Kindern entschließt, ist es wichtig, sie glücklich zu machen, wenigstens den Wunsch zu haben.“ Womit macht sich Nicola selbst glücklich? „Mich machen andere



Christine Rackuff

glücklich. Ich habe eine positive Kraft in mir, die mir das Gefühl gibt, nie wirklich allein zu sein. Die Liebe ist immer mit mir, sie hat mich nie verlassen, auch nicht in schwersten Zeiten.“ Dieses Grundvertrauen ist wie ein roter Faden in ihrem Leben. Bereits mit 17 Jahren stellte sie sich Fragen über ihren Geist, hatte ein starkes Empfinden für die Unklarheiten des Lebens, fand im christlichen Glauben keine Antworten. Mit 18 Jahren verließ sie ihr Elternhaus und machte sich auf die Suche, meditierte hier und da. „Ich dachte nicht wirklich an den Buddha. Das passierte erst vor einigen Jahren in Indien, wo ich meinen Lehrer traf und seine geistige Freiheit erkannte. Zu ihm fahre ich jedes Jahr, immer wenn sich bei mir etwas Geld versammelt.“

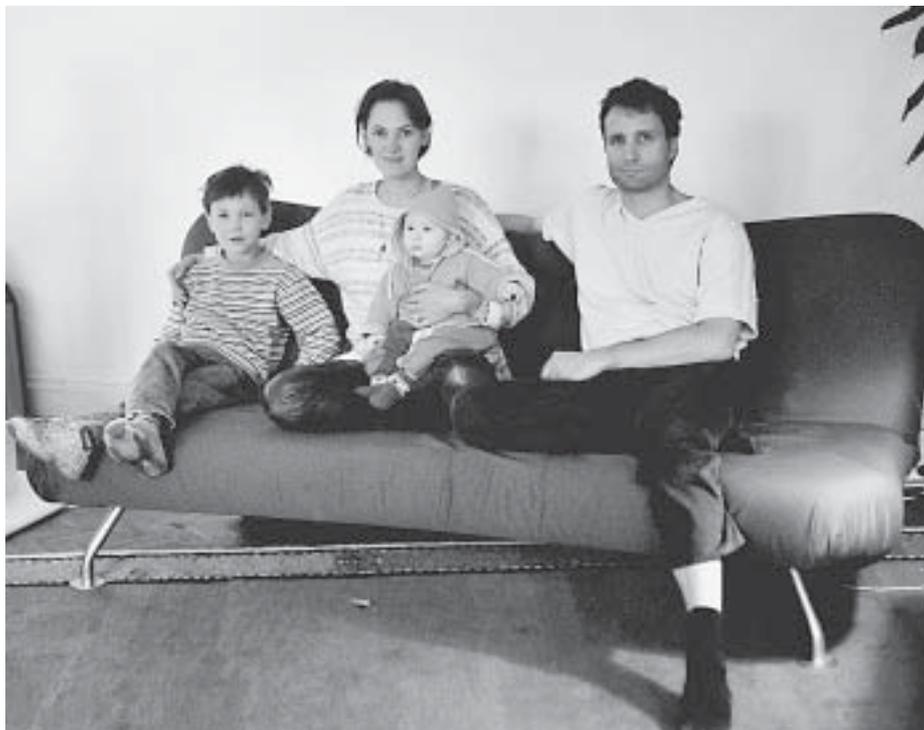
„Geduld ist die einzige Chance“

Philip Schneider (40), Diplom-Ingenieur, ist 1998 durch die Veranstaltung „Buddhas Weg zum Glück“ mit dem Dalai Lama in Schneverdingen zum Buddhismus gekommen. Zuvor schon hatte er meditiert und Yoga praktiziert. Er wohnt mit seiner Lebensgefährtin Anja und ihrem Sohn Jonathan in Hamburg. Im Juni 2003 wurde die gemeinsame Tochter Sophia geboren.

FRAGE: Wie hat sich deine Dharma-Praxis verändert, seit du Familie hast?

ANTWORT: Erstaunlicherweise praktiziere ich jetzt konsequenter, weil die persönliche Zeit knapper ist. Viele nebensächliche Dinge kann ich mir jetzt nicht mehr leisten. So praktiziere ich regelmäßiger, wenn auch nicht in langen

Prioritäten haben sich verändert: Philip Schneider mit Lebensgefährtin Anja und den beiden Kindern Jonathan und Sophia.



Privat

Sitzungen. Oft erreiche ich nicht die Tiefe wie früher, aber die Disziplin ist besser geworden. Meine Prioritäten im Leben haben sich verändert. Da ich eine Familie zu versorgen habe, beschäftigen mich andere Dinge: Wie ich unsere materielle Grundlage absichern, wo wir in gesunder Umgebung wohnen können usw.. Ich mache mir andere Gedanken als früher, als ich noch allein lebte.

Was meine Dharma-Praxis betrifft, habe ich einen lebendigen Eindruck davon, dass alles miteinander verflochten ist und die Lebewesen voneinander abhängig sind. Unabhängige Existenz ist wirklich eine Illusion - das wird in der Familie sehr deutlich. Alle müssen zusammenhalten, und Arbeitsteilung ist nötig. Ich tue etwas für andere, und andere tun etwas für mich.

FRAGE: Was bedeutet Erleuchtungsgeist für dich?

ANTWORT: Erleuchtungsgeist ist für mich die Grundlage der Dharma-Praxis. Ich entdecke oft im Zusammenhang mit der Praxis Egoismus, Eigennutz und Stolz. Sobald ich mich auf den Erleuchtungsgeist besinne, ziehen diese Geistesgifte vorbei. Die Zielsetzung, nicht nur für sich etwas zu erreichen, sondern für alle fühlenden Wesen, ist mir sehr wichtig. Sie gibt mir Ruhe und Kraft.

FRAGE: Hat sich der Geschmack des Erleuchtungsgeistes verändert, seit du Familie hast? Ist es weniger abstrakt geworden, Verantwortung für andere zu tragen?

ANTWORT: Wenn ich unsere kleine Sophia betrachte, wie sie in diese Existenz geworfen ist, sehe ich ihre Hilflosigkeit und ihr Schutzbedürfnis. Das empfinde ich als sehr bewegend, denn alle Menschen sind darin gleich. Wenn ich mir dann bewusst mache, dass andere sich um mich gekümmert, mich ernährt und mir Zuwendung geschenkt haben, als ich schutzlos war, so stärkt es in mir die Bereitschaft, Verantwortung für andere zu übernehmen.

FRAGE: Ist es für dich schwierig, in der Familie zu leben?

ANTWORT: Ich gerate leichter in Wut als früher und werde an meine Grenzen getrieben, vor allem wenn ich viel zu tun und zu planen habe und wenig Schlaf bekomme. Jonathan ist jetzt sieben Jahre und lehrt mich intensiv Geduld. Er hat es auch nicht gerade leicht. Er kennt mich seit zweieinhalb Jahren, ich habe ihm ja sozusagen die Mutter weggenommen, und jetzt ist noch ein Säugling da, der naturgemäß viel Aufmerksamkeit fordert. Ich achte sehr darauf, ihn in die Gemeinschaft einzubeziehen. Wenn ich

abends von der Arbeit nach Hause komme, begrüße ich ihn zuallererst, um ihm zu zeigen, dass er seinen Platz hat. Als Reaktion kommt oft nur „kaufst du mir was?“ oder er ärgert und provoziert mich. Er gehorcht nicht, und wenn ich müde bin und zwei Sachen auf einmal kommen, gerate ich leicht in Rage.

FRAGE: Was machst du, wenn es hoch hergeht?

ANTWORT: Ich versuche, ruhig zu bleiben und mich nicht provozieren zu lassen. Das ist schon schwer genug, weil manchmal Mechanismen ablaufen, die ich nicht stoppen kann. Kinder legen mit gesundem Scharfblick und Intuition die wunden Punkte frei. Ich merke, wie ein Impuls in mir aktiviert wird und kann die Reaktion nicht immer richtig steuern.

Der einzige Ausweg wäre, die Situation zu verlassen, aber das geht in der Familie nicht. Man kann sich bei Kindern nicht drücken. Konflikte müssen unmittelbar durchlebt und gelöst werden. Ich denke oft, ich war nett zu Jonathan, ernte aber nichts als Ärger. Dankbarkeit kann man komplett vergessen. Und trotzdem sind die Kinder so entzückend. Wenn ich Sophia auf den Arm nehme und sie mich anlächelt, oder wenn ich an die Freude in Jonathans Gesicht beim Drachensteigen denke, fällt alles ab, und ich bin versöhnt. Die Konflikte, die Erregung, der Ärger haben nicht wirklich Substanz.

FRAGE: Hast du Gelegenheit, in deinem Alltag auch Gegenmittel zu entwickeln?

ANTWORT: Geduld ist die einzige Chance, die ich habe. Allein wenn ich mir vor Augen führe, was passierte, wenn ich ohne Geduld den negativen Emotionen freien Lauf ließe, schwächt das meinen Ärger. Das ist der einzig kluge Weg, mich zu beherrschen.

FRAGE: Ein anderes Gegenmittel wäre die liebevolle Zuneigung.

ANTWORT: Liebevolle Zuneigung ist das Zaubermittel, aber leider muss ich auch mal konsequent durchgreifen, denn ich trage die Verantwortung. Jonathan probiert oft aus, was geht. Dann muss ich ihn in seine Schranken weisen und kann nicht alles schleifen lassen. Ich bin ihm Erziehung schuldig und habe meine Grenzen. In solchen Situationen ist liebevolle Zuneigung manchmal fern, besonders wenn ich in Bedrängnis gerate. Ich bin nicht so weit, äußerlich wütend zu erscheinen und innerlich voller liebevoller Zuneigung zu sein.

FRAGE: Hast du das Gefühl, dass du als Vater überwiegend im Interesse der Kinder handelst?

ANTWORT: Nein, das wäre vermessen. Natürlich handle ich auch in meinem eigenen Interesse.

Es fühlt sich für mich sehr angenehm an, für andere Verantwortung zu tragen. Auch habe ich das Gefühl, dass die Dinge, die ich hauptsächlich zum Wohle der Kinder tue, mir persönlich sehr gut tun und wertvoll sind. Ich habe früher lange allein gelebt und hatte viel Zeit für mich, aber heute bin ich

glücklicher. Dafür gibt es mehrere Ursachen, das Leben in der Familie ist eine davon. Ich sehe einen tiefen Sinn darin, mich den Kindern zu widmen, die diese wertvolle Menschengeburt angenommen haben. Ich möchte ihnen einen guten Start ermöglichen, so dass sie nicht mit einer schweren psychischen Hypothek ins Leben gehen. Gute Bedingungen für sie zu schaffen, gibt mir tiefe Zufriedenheit.

FRAGE: Bringst du sie mit Dharma in Kontakt?

ANTWORT: Sie nehmen davon Notiz, da ich einen Altar habe, Opfergaben aufstelle und davor sitze, aber ich versuche nicht, sie in Richtung Dharma zu lenken. Ich lebe den Dharma, so gut ich kann, ohne das Ziel zu verfolgen, sie zu Buddhisten zu erziehen, außer wenn es um das Nicht-Töten von Tieren, Nicht-Stehlen und Nicht-Lügen geht. Da sage ich Jonathan zum Beispiel, dass es nicht gut ist, Tiere zu töten, was er auch befolgt.

FRAGE: Hast du das Gefühl, dass die Familie dich in der Dharma-Praxis behindert?

ANTWORT: Ich habe zu wenig Zeit, setze mich manchmal erst um zehn Uhr abends zur Praxis hin. Dann schaffe ich so gerade das Grundprogramm, aber ich bin abgekämpft und habe nicht mehr sehr viel Kraft für tiefer gehende Übungen wie Konzentration. Anja ist keine Buddhistin aber ein spiritueller Mensch und unterstützt mich. Ich hoffe, der Raum für mir angemessene Dharmapraxis wird da sein, und vertraue auf die Hilfe der Buddhas. Die Kinder empfinde ich im Moment als eine Art Verdienstfeld und sehe nicht so sehr den Mangel, sondern den Gewinn darin, ihnen viel Energie und Zeit zu widmen. Es ist eine andere Form der Dharma-Praxis, sie liegt außerhalb der Meditation.

„Buddha hilft mir, wenn ich selber klar bin.“

„Verdienste anzusammeln ist ein total schönes Gefühl als Buddhistin.“

Familienleben als Teamarbeit

Bettina Rollwagen, Sportlehrerin für Kinder mit Verhaltensstörungen, kam 1993 zum Buddhismus und studierte den „Stufenweg zur Erleuchtung“ (Lamrim), 1994 nahm sie Zuflucht und praktiziert seither intensiv. Ehemann Carsten, seit 12 Jahren Buddhist, nahm 1991 Zuflucht. Zur Familie im kleinen Heidedörfchen Fintel, nahe des Meditationshauses Semkye Ling, gehören die gemeinsame Tochter Anne (8), Halbschwester Christine (19), Hund Jimmy und die Kaninchen Felix und Flecki.

Kommt Anne mittags aus der Schule, duftet es meist schon köstlich aus der Küche. Papa Carsten kann um diese Zeit oft seine therapeutische Massagepraxis schließen und zu Hause etwas Leckeres kochen. Zu den Schularbeiten ist Mutter Bettina rechtzeitig zur Stelle. Familienleben als Teamarbeit klappt ganz gut.

Das ist wichtig, meinen beide, denn Kinder spiegeln unmittelbar die Wirkung der eigenen Handlungen, sie lernen über Vorbilder, ahmen nach. Diese Form der Reflexion ist nicht immer schmeichelhaft, lacht Bettina, „wenn ich mich nicht im Sinne dessen verhalte, was aufzugeben ist, kriege ich es von Anne zurück. Dann habe ich die Verantwortung für sie, damit sie mein Fehlverhalten nicht übel nimmt.“ Ist die Mutter ungehalten, wütend, platzt ihr der Kragen, läuft das bei der Tochter genauso.

„Buddha hilft mir, wenn ich selber klar bin. Führen ist ja elterliche Aufgabe. Da darf man auch mal unfreundlich sein oder einen härteren Ton anschlagen.“ Von Strafen hält sie nicht viel, eher von Konsequenzen. Die müssen mit den Grenzen, welche die Eltern setzen, zu tun haben. Computer oder Fernsehen eignen sich gut: Durften die Kinder am Nachmittag für zehn Minuten am Computer spielen und haben es heimlich auf 30 Minuten ausgedehnt, fällt abends Fernsehen aus, so einfach ist das.

Geistesschulung im Alltag und Dharma-Praxis durchdringen sich. Während Bettina morgens zur Arbeit fährt, rezitiert sie Tārā-Gebete, auf dem Heimweg auch. Ihr Gefühl sagt ihr, ob sie wirklich in geistiger Anbindung ist oder nicht. „Je weniger ich in meiner Mitte bin oder wieder meine Gelübde gebrochen habe, desto schwächer ist die Inspiration.“ Erschöpfung ist ein Umstand dafür. Dann tut sie Dinge, die sie eigentlich nicht will: ungeduldig sein, unachtsam, gierig, unfreundlich. Wenn Kraftlosigkeit sie packt, weil sie sich im Alltag verausgabte, zu viele Bedürfnisse erfüllt werden, leiden Körper und Geist an Überforderung. Darunter leidet sie und an-



Spielen lernen für das Leben: Bettina und Carsten mit Tochter Anne.

dere um sie herum auch. Im besten Fall führt das zu Gedanken von Entsagung oder zu klugem Altruismus, das heißt einer anderen Gewichtung der Interessen.

Familie, Beruf, buddhistische Praxis, diese Reihenfolge? Bettina hat sich entschieden, lieber die Arbeit zu reduzieren „weil ich merke, je weniger gut ich meine tägliche buddhistische Praxis mache, desto mehr Schaden durch Unachtsamkeit richte ich an.“ Pausen nutzt sie für die Praxis und vergegenwärtigt sich oft die Vier Unermesslichkeiten. Das hilft, in Konfliktsituationen den anderen Menschen zu sehen und zu denken „möge er frei sein von Leiden“. Je größer eigene Bedürftigkeit und Erschöpfung sind, desto größer die Forderungen an Mann, Kinder, Freunde und desto mehr Selbstsucht. Entwickelt sich Mitgefühl, desto klarer wird das eigene Verhalten. Diesen Abstand, den die Lamas auch in größten Leidenszuständen halten können, wenn alle dämonischen Gefühle auf sie einströmen, den möchte sie durch ihre tägliche konsequente Dharmapraxis erreichen. Dann wäre jeder Tag ein guter Tag.

Und wenn sie die Latte etwas niedriger hängt? Dann ist Freude da über ein sauberes, aufgeräumtes Haus, wenn die Kaninchen gut versorgt sind, wenn es allen gut geht, keiner krank ist, auch Beaglemix Jimmy nicht. Das macht sie glücklich. Auch wenn viel gelacht wird in der Familie. Und wenn sie in ihren täglich 90 Minuten Praxisverpflichtung in geistigem Kontakt ist und anwenden kann, was sie gelernt hat. Gartenarbeit lädt sie immer wieder ein, die Leere zu entdecken, das abhängige Entstehen. Auch das erfüllt sie.

Die 19-jährige Christine empfand ihren buddhistischen Vater oft daneben. Seit zwei Jahren ist das anders, sie hält sich zurück und zeigt leisen Respekt. Anne mit ihren acht Jahren hat sich längst auf Tārā eingelassen, bringt ihr von der Reise nach Berlin einen kleinen Edelstein als Geschenk

mit. Wenn sie den Buddha etwas fragen könnte, was wäre das? Wie man anderen Menschen Freude machen und ihnen helfen kann, antwortet sie flink und ohne zu zögern. Und möchte gerne wissen, wie man Buddha wird. Der Mama im richtigen Moment ein Taschentuch bringen und wenn es donnert Jimmy streicheln, weil er sich bei Gewitter so doll fürchtet, damit könnte sie schon Freude machen, erklärt sie.

Carsten kommt abends nicht vor 19 Uhr von der Arbeit nach Hause. Abendessen, mal Tagesschau gucken, Computer, Schreibtisch, schon ist der Abend vorbei, manchmal Anne noch eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen. Zeit für Familie ist knapp, das nervt ihn und macht ungeduldig. Am meisten mit sich selbst. „Ich bin nicht der Schnellste, verlange das aber von meiner Familie.“ Erkennen ist eine Seite, Gegenmittel einsetzen die andere. Die Dharmapraxis hilft ihm, innezuhalten, öfter als früher. Draußen funktioniert das schon ganz gut, „in der Familie hapert es noch, da bin ich unaufmerksam. Familie ist dichter dran als alles andere, verlangt mehr Wachsamkeit und Präsenz.“

Hören, kontemplieren, meditieren, der buddhistische Königsweg, bleibt ihm noch Zeit dafür? Die Worte „durchhalten“ und „Stress“ tauchen auf. Sehnsucht, mehr Raum für sich zu haben, mehr zu lesen, tiefere Erfahrungen zu machen, die weltlichen Dinge leichter loslassen zu können. Seine Praxisverpflichtungen würde er gerne auf Morgen und Abend verteilen. Eine lange Sitzung macht ihm zuviel Druck. Das Problem ist, dass er kein Frühaufsteher ist.

Ob ihn der Buddhismus verändert hat, reifer gemacht hat, längeren Atem für das Wesentliche gibt? Ja, seine Sichtweise auf Menschen und Dinge habe sich verändert, macht größeren Zusammenhängen Platz. Ernsthafter ist er als früher und bedauert gleichzeitig den Verlust seiner Naivität und seines Humors. Das Leben fühlt sich schwerer an für Carsten, so leicht wie früher kann er es nicht mehr nehmen. Von der heiteren Leichtigkeit der Lamas ist er weit entfernt, sagt er. „Mein Respekt vor dem Dharma ist manchmal so groß, dass ich ihn nicht wirklich leben kann. Wenn ich gut praktiziere, werde ich vielleicht eines Tages wieder lachen können.“