



ULI WINTERS ist Diplomkünstler und steht seit Jahren kurz vor der Erleuchtung.

GEFÜHLE? DEESE GOHT!

»LO-KA! HA-HA-HA!« SAGT SHIFU zum dreitausendsiebenhundertfünfundachtzigsten Mal und gibt mir einen Klaps auf die Schulter. Shifu ist mein Meditations-trainer, mit dessen Hilfe ich seit mittlerweile fünf Jahren erfolglos versuche, mich einem Zustand völliger innerer Ausgeglichenheit zu nähern.

»Lo-Ka!« soll dabei wohl »locker« bedeuten, und »Ha-ha-ha!« übersetze ich inzwischen mit: »Diese Langnasen sind einfach zu blöd zum Meditieren – und zahlen auch noch einen Haufen Geld, damit ich es ihnen beibringe!« Immerhin – während ich in unbequemer Haltung mit halb geschlossenen Augen auf meiner Matte sitze, habe ich ausreichend Gelegenheit, über den Artikel von Iris Mauss auf S. 40 zum Thema Emotionsregulierung nachzudenken.

UND DABEI FALLEN MIR EINE GANZE REIHE praktischer Schwierigkeiten auf: Wie soll ich durch Meditation innere Ruhe finden – wo doch innere Ruhe die erste Voraussetzung zum Meditieren ist? Was mache ich bloß mit all den Gefühlen und Gedanken, die in meinem Kopf herumflattern, während ich versuche, an gar nichts zu denken? Und schließlich: Wie bekomme ich nur meine ausgesprochen negativen Emotionen gegenüber Zenmeister Shifu in den Griff, der auf all diese Fragen seit Jahren immer nur »Lo-Ka! Ha-ha-ha!« entgegnet??!

Lange habe ich mich mit dem Gedanken getröstet, der Chinese könne einfach sonst kein Wort Deutsch – bis er einmal

bei einer Stehmeditation unsanft an meinen Schultern herumzog und völlig akzentfrei »Dauerfehlstellung« murmelte. Warum er also nicht mit mir redet, bleibt sein Geheimnis. Und noch ein anderes Rätsel beschäftigt mich: Hinter einer Tür neben dem Umkleideraum ertönt in unregelmäßigen Abständen ein markerschütterndes Heulen! Jedes Mal, wenn ich es höre, erscheint vor meinem inneren Auge Julio Iglesias, wie er sich gerade einer Zahnwurzelbehandlung unterzieht.

Ich versuche nach bewährtem Zenrezept, das mysteriöse Jaulen ganz wertfrei in mich aufzunehmen: nur hören und nichts fühlen. Keine Neugierde, keinen Ärger, keine Angst. Ich bin das Geheule und das Geheule ist das Universum ... Plötzlich breitet sich in mir eine tiefe Ruhe aus. Ich erlebe ein einzigartiges Gefühl der Versenkung. Wahrscheinlich wird mein Gehirn gerade von Gammaaktivität durchflutet – und das Tolle daran ist: Es ist mir in diesem Moment völlig wurst!

»DEESE GOHT! HA-HA-HA!« Ein brutaler Schlag auf meine Schulter und Shifus Stimme, die wie ein Ninjaschwert mein Trommelfell durchbohrt, zerstören den Zauber des Augenblicks. »Deese goht« ist Shifus nur äußerst selten verwendete Zweitvokabel und steht für »Das ist gut!«. Mit untrüglichen Instinkt hat der Zenguru meinen ersten Schritt in Richtung Nirwana erkannt und mich sofort durch ein hinterhältiges Lob zum Start zurückgeschickt.

Sicherlich gibt es dafür eine einleuchtende Begründung – etwa dass man sein Ziel nur dann erreichen kann, wenn man

gar keines hat, oder so ähnlich. Meine Emotionsregulierung läuft allerdings auf Hochtouren, denn zu gern würde ich dem grinsenden Männchen auch mal einen Klaps geben – und zwar nicht unbedingt auf die Schulter. Vielleicht merkt Shifu, was in mir vorgeht, jedenfalls flötet er in besonders beruhigendem Tonfall: »Lo-Ka! Ha-ha-ha!«

ICH HABE DIE NASE NUN GESTRICHEN VOLL UND BESCHLIESSE, meine Meditationsversuche ein für alle Mal einzustellen. Auf dem Weg zur Umkleidekabine gehe ich gerade an der geheimnisvollen Tür vorbei, da erklingt wieder das schauerliche Heulen. Jetzt will ich's aber doch wissen: Nachdem ich mich versichert habe, dass ich unbeobachtet bin, öffne ich vorsichtig die Tür und luge hinein.

Auf dem Boden sitzt ein Dreikäsehoch vor dem Fernseher, vermutlich Shifu junior. Über den Bildschirm flimmert eine Pekingoper – und der Junge »singt« begeistert mit! Vergeblich versuche ich, meine emotionale Reaktion auf diese unfassbar komische Szene zu unterdrücken, schon pruste ich los. Klein-Carusio sieht mich zuerst etwas verständnislos an, dann lacht er mit, immer lauter, bis er nach hinten umkippt.

WIE SCHÖN, DASS MAN NICHT JEDES GEFÜHL KONTROLLIEREN KANN, denke ich. Und bevor ich auf die Straße hinaustrete, rufe ich Shifu noch ein gut gelauntes »Bis nächste Woche!« zu.

uli@u-winters.de