

Dina Neumann
Die Krümel sind nicht von mir



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter.
Für deren Inhalte übernehme ich keine Haftung, da ich mir diese
nicht zu eigen mache, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweise.

Impressum

Erstauflage 2024

Copyright © 2024 by Dina Neumann
Dina Neumann, c/o autorenglück.de
Franz-Mehring-Str. 15, 01237 Dresden

Alle Rechte vorbehalten.

Autorenfoto: Dina Neumann

Coverdesign: OOOGRAFIK, Corina Witte-Pflanz, www.ooografik.de
unter der Verwendung von Grafiken aus www.stock.adobe.com/de:
Datei-Nr.: 309009392 © Tartila; Datei-Nr.: 428786352 © MySunShine;
Datei-Nr.: 417274402 © MySunShine; Datei-Nr.: 235125596 © Stefanina;

Datei-Nr.: 264928069 © Volha Hlinskaya;

Datei-Nr.: 256067030 © Volha Hlinskaya

Krümel-Illustrationen: Murmeline, www.murmeline.de

Layout und Satz: Erik Schüßler

unter der Verwendung der Grafik aus www.stock.adobe.com/de:

Datei-Nr.: 309009392 © Tartila

Lektorat: Axel Haimerl

ISBN XXX-X-XXXXXX-XX-X

www.dinaneumann.de

Auf Social Media zu finden unter [murmeline_](#)

DINA NEUMANN

Die
Krümel
sind nicht
von mir

EINE REISE ZUM SELBST



ROMAN

Ruth Kirschbaum weiß, was sie will, geht perfekt und zielstrebig durchs Leben. Sie hat scheinbar alles im Griff und pfeift doch immer wieder mal aus dem letzten Loch. Dann sind da ihre Sehnsüchte, Eigenarten und ihr ständiges Fragenkarussell an den zu meisternden Alltag, das sie andauernd einholt: »Was hat das mit mir zu tun? Sind es überhaupt meine Krümel? Ja? Nein? Jein? Vielleicht kümmere ich mich einfach um meinen eigenen Kram und tue so, als wäre nichts gewesen. Ich schweige und schaue weg. Warum soll ich mich überhaupt mit den anderen Krümelmonstern befassen? Folge ich meinem Bauchgefühl oder doch besser meinem gesprächigen Verstand? Wer von denen sagt mir, was richtig ist? Und wer übernimmt die Verantwortung dafür?«

Die Zeit ist mehr als reif, denn Ruth bucht ihren ersten Meditationskurs. Sie will sich endlich den möglichen Antworten stellen ...

Dina Neumann (*1971) wuchs im Rhein-Main-Gebiet auf, in dem sie bis heute lebt. Nach kaufmännischer Ausbildung und Studium der Betriebswirtschaft beschrift sie zunächst eine berufliche Laufbahn in Industrieunternehmen. 2006 schließlich beschloss sie, zudem mit »Bildern & Büchern für große und kleine Kinder« ihrem Herzensweg zu folgen. Als »Murmeline«, die sie 2015 erfand, malt und beschreibt sie seit 2020 mit ihren »Krümeln« lebensnahe Geschichten. Weiteres unter www.dinaneumann.de oder auf Social Media zu finden als [murmeline_](#)

Weiterer Roman aus der Krümel-Reihe

Der Krümel fällt nicht weit vom Keks

*Für und gegen das Schweigen
in mir*

ZUTATEN



Vorgekrümel	9
Vorgeschmack.....	11
Das Wandern ist des Müllers Lust.....	19
Summ, summ, summ!	27
Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp!.....	37
Guten Tag, Frau Bär!.....	51
Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann	59
Es tönen die Lieder.....	67
Lirum larum Löffelstiel	77
Grün, grün, grün sind alle meine Kleider	87
Taler, Taler, du musst wandern.....	101
Es geht eine Zipfelmütz'	115
Ein Männlein steht im Walde	123
Bruder Jakob, Bruder Jakob	133
Der Kuckuck und der Esel.....	143
Zwischen Berg und tiefem, tiefem Tal	153
Suse, liebe Suse, was raschelt im Stroh.....	161
Feierabend.....	171
Im Frühtau zu Berge	177
Nachgekrümelt	183
Kinderlieder und Abzählreime.....	187
Glossar.....	189
Dankesworte.....	195

Einzelnen *kursiv* geschriebene Worte finden ihre Erläuterung zusätzlich im Glossar am Ende dieses Buches.

VORGEKRÜMEL



Es ist das Jahr 9 nach RB, meinem, also Ruths Burnout. Es könnte genauso gut auch fast jedes andere Jahr sein. Ich blicke in die Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft und frage mich: Was ist heute, was war gestern und was wird morgen sein? Fest steht: Heute Abend findet das TV-Finale von ›Germany's Next Topmodel‹ statt. Und eines ist mal glasklar: Das schaue ich mir an! Ja, ich stehe dazu: Ich bin Fan von Talentshows. Diese liebe ich besonders und fiebere mit, versinke in ihren Träumen und weine die Tränen der Teilnehmer mit. Selbst in Model-Mama Heidi finde ich mich wieder. Ich, Ruth Kirschbaum, mag ihre Richtung, die sie eingeschlagen hat und all die Jahre gegangen ist. Und ich mag die Art, wie sie jedem, der dabei ist, begegnet. Wir beide haben einige Gemeinsamkeiten. Zum Beispiel das Sternzeichen ›Zwilling‹. Das heißt, die kann mindestens genauso viel reden wie ich. Kreativ ist sie ebenso. Offensichtlich mag sie es auch, blondiert durchs Leben zu gehen. Ja, ich gefalle mir mit meinen Strähnen momentan einfach besser. Und was ich bisher so mitbekommen habe: Sie genießt das Essen und hat dennoch Modelmaße. Vielleicht sollte ich mich bei ihr mal als Double vorstellen? Schließlich habe ich mich damals auch bei Thomas Gottschalk beworben, um bei diesem Model-Wettbewerb mitzumachen. Nur haben die dann sie und nicht mich ausgewählt. »Suchen und Finden. Alles im Leben hat seinen Sinn.« Stimmt, so bin ich einen

anderen Weg gegangen. Nicht nur in meiner Kindheit, sondern auch in der Jugend, erst recht in meinen Teens und Twens, eine ebenso wichtige und prägende Zeit zwischen dreizehn und Ende zwanzig. Letztendlich zwang mich mein Burnout mit Anfang dreißig zum Innehalten und Reflektieren.

»Hast du dich schon mal gefragt, ob das, was du denkst, normal ist? Ob das, was du spürst, normal ist? Hast du dich gefragt, was zuerst da war? Das Huhn oder das Ei? Der Gedanke, das Gefühl oder dein daraus resultierendes Verhalten? Hast du dich gefragt, warum? Warum überhaupt? Warum du hier bist? Warum der Ball rund ist? Warum Fische nicht fliegen können? Warst du schon mal traurig und wusstest nicht warum? Hast du schon mal herzlich gelacht, ohne zu wissen, worüber eigentlich genau? Besitzt du Sehnsüchte, die du nicht erklären kannst? Solche, die dich glücklich, aber auch jene, die dich traurig stimmen? Hast du dich schon mal gefragt, ob du dir selbst, so wie du bist, am besten gefällt? Ob du, so wie du bist, normal bist? Und zu guter Letzt: Bist du der wichtigste Mensch in deinem Leben? Wenn ja, warum? Und wenn nein, warum nicht?«

VORGESCHMACK



»Clara, ich hab's getan! Ich habe mich für einen viereinhalb-tägigen Einführungskurs in Zen-Meditation und direkt auch einen dreiwöchigen Halt-die-Klappe-Langzeitaufenthalt in einem ehemaligen Kloster eingebucht«, sprudelte es aufgeregt aus mir heraus.

»Das ist ja krass!« Meine Freundin am anderen Ende der Leitung staunte nicht schlecht. »Schweigen und dann noch so lange? Du machst es tatsächlich wahr? Die Links, die du mir geschickt hast, gefallen mir. Ich glaube, du machst das Richtige für dich. Du hast die Zeit dafür und nutzt sie für dich. Super! Wann geht's denn los?«

»Der Einführungskurs in zwei und der Langzeitaufenthalt dann in vier Wochen.«

Seit RB hatte ich schon in allerlei Dinge und Themen hineingeschnuppert. Ich, die seit Kindertagen das Sensibelchen ist. Die Heulsuse, die so nah am Wasser gebaut ist und sich »nicht so anstellen und mal zusammenreißen sollk. Ich, die Feingliedrige und einfach Empfindsame. Ich, die vor Jahren – für meinen Hausarzt unerklärlich – auf ein Antibiotikum negativ rauf und runter reagierte. Laut Packungsbeilage angeblich eine von eintausend Personen mit solchen Nebenwirkungen, der so etwas passieren könnte. Herzlichen Glückwunsch! So begann ich, mich langsam auch anderen Konzepten als jenen, die mich bisher geprägt und begleitet hatten, zu öff-

nen. Ich las einiges über Alternativmedizin, probierte aus, machte meine ersten vorsichtigen Gehversuche in den damaligen ›Zen 1‹- bis ›Zen 4‹-Wochenendkursen und auch in den Übungsabenden dienstags. Aber dann sah ich von dieser ›stillen Meditation‹ wieder ab und ging weiter auf die Suche. Ich lernte Vieles über mich selbst, befasste mich mal skeptisch, mal hoffnungsvoll mit neuen Denkansätzen und Methoden, machte mir Gedanken über meine Gedanken, aber das alles waren keine zufriedenstellenden Antworten auf meine Fragen an das Leben.

Es schien eine neue Zeit anzubrechen. Ich bekam wieder Lust darauf, mich weiter auszuprobieren und es köchelte schon in mir. Mir schwirrten doch eh seit geraumer Zeit diese Überlegungen einer längeren Auszeit durch meine starke Denkfabrik. Und so gaben letztlich meine beiden Freunde Bob und Julia mit ihren Erfahrungen die Ideen dafür.

Bob hatte vor ein paar Wochen ein erstes Wochenende und gleich im Anschluss einen viereinhalbtägigen Kurs in *Kontemplation* an diesem Ort der Stille verbracht. Dieses ›Zentrum für Spirituelle Wege‹ war gar nicht weit weg von meinem Zuhause und in angenehmer Reisezeit erreichbar. »Hier, für dich!«, hielt er mir das umfassende Programm in Katalogform entgegen, als wir gemeinsam auf der Couch unseren Tee schlürften. Bob erzählte mir von seinen Eindrücken, die er aus seinem sogenannten ›konzentrierten Nachdenken‹ oder dieser ›geistigen Versenkung in irgendetwas‹ mitgenommen hatte.

Julia hatte einen Erfahrungsbericht über Aufenthalte in Sri Lanka gelesen und entschieden, ihren Urlaub dort verbringen zu wollen. Auch mit ihr sprach ich oft über das Thema »Work-Life-Balance«. Sie war aufgeräumter und gekläarter denn je aus dieser dreiwöchigen, ayurvedischen Verschnaufpause zurück. Noch während unseres Abschiedstelefonats vor ihrer Abreise gab sie mir einen weiteren Impuls. »Schau doch im Internet nach diesem Kloster im Osten. Dort war eine Freundin.«

»Nun«, sprach es in mir, »dann ist wohl die Zeit dafür. Die richtige Zeit für dich, Ruthi!« Jawohl! Ich, vierzig, orientiert und ideenreich, durfte mir diese Auszeit endlich mal gönnen. Vor elf Jahren bekam ich in meinem Leben die erste Quittung: meinen Tinnitus. Den nahm ich nicht wirklich ernst. Denn ich rannte unverändert weiter. Zwei Jahre später klappte ich schließlich doch zusammen. »Burnout« nannte das damals mein Doc. Seitdem war viel passiert, aber irgendwie strampelte ich immer noch in meinem alten Hamsterrad-Modus. Tat ich das womöglich unbewusst? Auszeit. Wer, wenn nicht ich, konnte sich diese endlich erlauben? Ich, die unter dem christlichen Abend- und zugleich dem jüdischen Morgenstern geboren ist. Ja, entsprungen aus einer besonderen Liebesvereinigung. Ich, die eher jüdisch erzogen wurde und doch mit Religion nichts am Hut hat. Time-out! Zur Ruhe kommen. Mir Einhalt gewähren und die Pause-Taste für längere Zeit gedrückt halten. »Deine Mrs. Perfect darfst du sodann elegant herunterfahren! Der inneren Meckerbacke genehmigst du hiermit, sich auch dezent zurückzuziehen und zu schweigen.« Stimmt,

ich durfte endlich bewusst meinen bisherigen Antriebsmodus hintenanstellen. »*Genau so ist es, Liebes! Und ich, deine innere Freundin, komme mit.*« Einverstanden!

So ging ich im Frühjahr mit ihr und all den anderen inneren Stimmen, meinen persönlichen Pros und Kontras, meinen Bedenken, Zweifeln, Wünschen und meinem Ego, von dem ich noch nicht genau wusste, was es überhaupt ausmachte, in die Planungsphase. Zwei K.-o.-Kriterien hatte ich: Erstens wollte ich mich keinesfalls um meine Grundversorgung, also Einkaufen und Essenszubereitung, kümmern. Jeder, der mich kennt, weiß, was ich täglich an Speisen verdrücken kann. »*Und jeder, der Ruth nicht kennt, ist erstaunt und fast entsetzt, wo diese Mengen in oder an ihr Platz finden oder auch nicht.*« Ich, in Kindertagen als »Bohnenstange« gehänselt, habe ein zentrales Thema in meinem Leben: »Essen«. Das ist mir extrem wichtig! Zweitens wollte ich die Möglichkeit haben, mit meinem Gedankengewirr und potenziellen Emotionen, die sich zeigen würden, mit helfenden Köpfen ins Gespräch zu kommen und mich in begleitende Hände zu begeben. Ich wollte mich damit nicht allein gelassen fühlen. So suchte ich einen Ort, an dem ich mich auch seelisch und geistig aufgefangen fühlen konnte.

Julias Hinweis mit dem Kloster im Osten entpuppte sich für mich persönlich recht schnell als Sackgasse. Zehn Tage Hardcore-Kompakt-Kurs mit täglich letzter Mahlzeit zum Mittag. Für Ausnahmefälle, also ganz klar mich, gäbe es noch nachmittags um fünf Uhr Obst und Tee. »*Hallo?*« Als ich das auf deren Homepage las, schrie

meine innere Freundin: »Nein, Schätzlein, Obst ist zwar lecker, aber davon wirst du ja gar nicht satt! Also, wenn dein Körper damit beschäftigt ist, Hunger zu haben, du wie ein ferngesteuerter Teletubby durch die Gegend rennst und auf ständiger Nahrungssuche bist, ist dein Ziel wohl verfehlt. Dann kommst du erst recht nicht zur Ruhe.« Wie wahr.

Bobs helfendes Programm des Zentrums gefiel mir hingegen sehr gut. Die Einstellung der Gründer, jedem dort, unabhängig von der Religion, eine persönliche Anlauf- und Rückzugsstelle zu bieten, prägte mein positives Bild. Auch den Gedankenaustausch mit ihm und die Erzählungen von seinen Aufenthalten vor Ort mochte ich. Speziell bei seinem Schlüsselhinweis, dass dort das Essen so unglaublich lecker wäre, wurde ich extrem hellhörig. Der Esser in mir trommelte seine Fantruppe mit meinen dazugehörigen Organen zusammen, schob dann meine innere Sprecherin vor, bis sie es schließlich im Namen aller in mir herausbrüllte. »Ruth, fackele nicht lange und melde dich da an!« Geschrien – getan. Ich rief dort im Büro an, erreichte Christl und gab ihr, auf ihre Frage, einen kurzen Überblick über meine bisherige Zen-Erfahrung. Sie verstand und sprach daraufhin ihre Empfehlungen aus. So geschah es, dass ich mich nicht nur für den Einführungs-marathon in Form eines *Sesshin* mit konzentrierter Zen-Meditation für zugleich Anfänger und Fortgeschrittene entschied. Nein, ich buchte doch glatt noch das Bonus-Material in XXL-Packung mit: den Langzeitaufenthalt. Alles im Schweigen. Besinnung pur. Die Reise zu mir selbst.

Immerhin wusste ich schon mal, dass es eigentlich um das Erreichen der Stille, einer gewissen ›Mentalstille‹ in mir, ging. Auch die Diskussionen mit Bob über ›Gedankenlosigkeit‹ ließen mich vermuten, um was es bei solch einer Auszeit gehen könnte. War ich also wirklich bereit, mich mir selbst endlich zu stellen? Nicht zurück in die Zukunft oder vor in die Vergangenheit, sondern vielmehr zurück zu mir selbst? Ins Hier und Jetzt? Wirkliche Stille in meinem Kopf? Wie sollte das gehen? Gedankenlosigkeit? Ausschalten von persönlichen Konditionierungen? Von Sichtweisen und Glaubenssätzen, die meinen bisherigen Glauben stützten? Nein, nicht einen religiösen, sondern meinen ganz persönlichen Glauben – im Sinne von Überzeugungen, die mich bisher durch das Leben, meine Welt und mein Umfeld geführt hatten. Dann das Knacken des ominösen ›Egos‹ und des doch so starken Denkers in mir? Konnte das tatsächlich funktionieren? Ich hatte doch eigentlich keine Ahnung davon. Oder doch? *»Versuche, zum eigenen Beobachter zu werden. Zum eigenen Zeugen, der über sich selbst staunt und erkennt, wo sich welche deiner Grenzen verstecken oder sich gar ganz nach vorne drängeln. Wie denkst du demnach? Verhältst du dich entsprechend? Ruth, folge deinem Gefühl!«* Gefühl? Ja, irgendwo in mir hatte ich eine unerklärliche Gewissheit, dass die Zeit dafür jetzt reif war. Na, ich würde ja sehen. Ob ich nicht besser genügend Taschentücher für meine Lach- und vielleicht auch Heultränen einpacken sollte? Ich würde es erleben und wohl auch überleben. Ja, manchmal braucht es Mut, über seinen eigenen Schatten und die inneren Bedenken

hinwegzuspringen. Ich tat es und ich sprang. Ins kalte Wasser? Ich wusste es nicht. *»Viel Spaß, Ruthi! Du hast eine gute Wahl getroffen! Vergiss dabei nicht, uns alle mitzunehmen. Deine persönliche verrückte Rasselbande: deinen Kopf und Verstand, dein Herz, deinen Bauch, deine Emotionen, deinen Rücken, Knie, deinen inneren Antreiber und Saboteur, deine Romantikerin, deine persönliche Meckertante, dein Ego, deinen Magen, deine Muntermacherin, also mich, und schließlich: dich!«*

DAS WANDERN IST DES MÜLLERS LUST



*Vom Wasser haben wir's gelernt:
Das hat nicht Rast bei Tag und Nacht,
ist stets auf Wanderschaft bedacht.
Die Steine selbst, so schwer sie sind,
sie tanzen mit den muntern Reib'n
und wollen gar noch schneller sein.*

– Anreisetag – Tag 1 –

Zwei Wochen später stiefelt »Klosterfrau Zerflissengeist« los. Es ist Dienstag. Mein Rucksack mit Esspaket, man kann ja nie wissen, und mein Koffer sind gepackt.

»Viel Spaß, Süße! Ich denke an dich!«, lese ich noch Bobs letzte Nachricht, bevor ich mein Smartphone für die kommenden viereinhalb Tage ausschalte. Ja echt! Keine E-Mails, kein *Insta* & Co. Einfach mal für diese Zeit *Digital Detox*. Mmmh, einfach? Na, ob das gut geht und ich es so lange aushalte? Okay, für die E-Mails hält mir mein WG-Partner den Rücken frei, der Rest muss halt warten. Bin selbst gespannt. »Klar, probiere es doch einfach!«

Ich besteige den ICE. Er bringt mich bestens zum Zielbahnhof. Die Anschlussverbindung mit Bus klappt auch super.

Meine zunächst ernst schauende Sitznachbarin scheint aufzutauen. Oder war sie nur in Gedanken? »Und? Geht's auch zum Zentrum?«, fragt sie neugierig und lehnt sich zu mir hinüber.

Plötzlich meldet sich der Eilbote in mir und ich erhalte mit einem Mal ein komisches Gefühl im Bauch. Mmmh, pass auf! »Ja«, antworte ich ihr höflich lächelnd, wende dann aber meinen Blick durchs Busfenster hinaus. Nee, zutexten kannst du mal besser deine Sitznachbarin auf der anderen Seite! Ich verkneife mir ein Grinsen. Meine Körper- und Kopfhaltung zeigen wohl Wirkung. Denn schon bald hat Babs, so heißt sie, ihr Gegenüber völlig vereinnahmt. Da hatte ich den Braten doch gerochen. Für ihre ZuhörerIn gibt es nun anscheinend kein Entkommen. Ihre einprasselnden Worte höre ich jedenfalls irgendwann nicht mehr. Stattdessen genieße ich zufrieden meine schweigende Aussicht auf die vorbeiziehende Natur dieses sonnigen Apriltags und fühle mich gerade wie eine »Pilgerin auf Rädern«. Dann entgleite ich in eine Erinnerung: Bäumen zuwinken.

Ich sitze in meinem Auto-Kindersitz. Dann verrutsche ich nicht. Der Gurt hält mich fest. Mein Schokokeks schmeckt lecker. Aber mir ist sooo langweilig. Mein Keks und ich winken den Bäumen zu. Aber die sind immer so schnell da und wieder weg. Ich kann sie mit meinen Augen gar nicht festhalten. Das ist doof. Ich will endlich wieder raus! Da draußen spielen. Ich will nicht mehr hier sitzen. »Wann sind wir denn endlich dabaaa?«

Papa dreht sich zu mir um. Er guckt so ernst. Ich glaube, ich habe das schon ein paar Mal gefragt, seit wir hier im Auto sind. Mmmh, mein Keks ist alle. Mit meiner Schokozunge lecke ich noch die Krümel an meinem Mund weg. Ich lache Papa an, vielleicht lacht er ja gleich zurück? Dann holt Papa tief Luft. Wie ein Walross.

»Baaald!« Und dann ist er still. Und dann dreht er sich wieder zu mir um und lacht mich an. Und ich lache zurück. Ich mag das, wenn Papa mit mir lacht.

Den Geduldsfaden meines Vaters hatte ich damals vielleicht etwas überstrapaziert. Unwissend. Kinder fragen. Fragen über Fragen. Und trotzdem konnte mein Vater mit mir lachen. Ich glaube, Kinder sind dafür da, über seine eigenen Grenzen nachzudenken. Immer und immer wieder. Manchmal gilt es, »Nein« zu sagen und manchmal eben doch »Ja«. Welche Kindheitserinnerung sich doch in einem wieder zeigt? Sehr interessant! Ich schmunzle, hole tief Luft und ahme den Atemzug meines Papas nach. Fast kann ich spüren, wie es in ihm damals aussah. Was er wohl dabei dachte? Ich sehe meinen Vater mit schnaufendem Walrosskopf innerlich vor mir und muss plötzlich grinsen.

Es ist vier Uhr nachmittags, als ich meinen Koffer über den gepflasterten Weg dieses ehemaligen Klosterareals ziehe. Ich gehe hinter Babs und den anderen rund fünfzehn Bus-Ankömmlingen her. Es klappert, poltert und schüttelt meinen Koffer durch. So soll es womöglich auch mir die kommenden Tage ergehen? *»Das ist nur der Anfang, warte ab! Es wird sich Gutes zeigen.«* Wir überqueren eine Brücke, unter der ein kleines Bächlein fließt. Die Luft scheint gespickt von frischen und feinen Wassertropfen. Dann passieren wir altes Gemäuer. *»Schau nur, schau dich um!«* Ja, wie schön ist das denn? Tatsächlich. Einfach herr-

lich hier! Ich staune. Eine zart restaurierte Rundkirche, ein sanierter Klosterbau, ein alter und neuer Unterkunfts-trakt und schließlich ein liebevoll angelegter westlicher sowie ein japanischer Garten erwarten mich. Juhuuu, hier bleiben wir!, brüllt mein innerer Chor im Einklang.

Ich reihe mich vor der Empfangstheke in die Warteschlange der Wanderer ein. Alles ist organisiert, gezahlt wird sofort. Es gibt kein Zurück mehr. Da liegen keine Rückfahrtscheine aus und es besteht auch keine Umtauschmöglichkeit, kein *Swap-Service* oder sonstige Ich-entscheide-mich-doch-nochmals-um-und-ziehe-den-Schwanz-ein-Option. *»Geh, aber geh mit Gott, mit und in dir. Und wenn du hier früher als geplant weg möchtest, so ist es ganz allein deine Entscheidung, Schätzlein. Dann packe dich und nimm Reißaus. Aber pass auf, dass du nicht vom Weglaufen vor dir selbst stolperst und dir die Knie aufschlägst.«* Ich grinse und kontere zugleich: Nee, dazu wird es nicht kommen!

Mit einem Einzelzimmer hat es leider nicht mehr geklappt. Schade eigentlich. *»Nun, wer weiß, wofür es gut ist?«* So teile ich mir ein Doppelzimmer mit wem auch immer. Rasch trage ich mich noch in der neben der Rezeption ausliegenden Liste für die tägliche Mitarbeit ein. Denn hier hilft jedes Murmeltier vormittags eine Stunde mit. Ich überlege. Putzen? Vielleicht. Küchendienst? Mmmh. Näharbeiten? Och nee. Da prescht sich offenbar mein innerer Gartenzweig vor und brüllt aus vollem Halse: Kreuz Gartenarbeit an! Tu es! Sofort! Ich fühle mich soeben zwar angetrieben, kann aber nur lächeln, denn es ist völlig in meinem Sinne. Klar mache ich das und zwinkere

ihm zu. Da habe ich tatsächlich so richtig Lust drauf. Mit dem Bleistift kritzele ich in die richtige Zeile dieser Übersicht. Gartenarbeit und frische Luft. »Das wird dir guttun!«

Mein Blick wandert im nächsten Moment die Treppe hinauf. Ich folge ihr zähneknirschend und schleppe mein viereckiges Bündel, keinesfalls leicht und auch nicht mit Stock als Tragehilfe, in die dritte Etage. Stufe für Stufe spiele ich mit mir selbst ›Ich-packe-meinen-Koffer.

»Ruthi, kommst du?« Meine Mama wartet auf mich. Sie will mich zum Bus bringen. Nachher beginnt unsere Ferienfreizeit.

»Jahaaa, ich bin gleich feertiiig!« Ich habe gerade mal wieder heimlich den von ihr gepackten Koffer vollständig ausgeräumt. Ich packe einfach anders. Dann kann ich halt auch mehr mitnehmen. Ist doch logisch, oder? Stolz schaue ich mir meine Arbeit an. Ich grinse und schnalle die roten Lederriemen vorne wieder zu.

Mit meinen Händen halte ich den Koffer vor meiner Brust hoch. Dann kann ich besser gucken und die Treppe runtergehen. Ich schwanke nach unten.

Puh, ganz schön schwer! Gibt's hier denn keinen Aufzug? Ich torkle nach oben. Noch zu Hause kniete ich vor diesem Koffer und überlegte ganz genau, was ich mitnehmen sollte. Menschenskinder! Ich habe ja jetzt wirklich nicht viel eingepackt, aber das fühlt sich wie fünf Backsteine an. Oder vielleicht fünfzig Kekspackungen? »Oder ist der Koffer einfach heute besonders und extra schwer? Nur für dich, Ruthi, weil er in den obersten Stock hinauf möchte?« Ich überlege. Ob die Neuen mit ihrem Paket, das sie mitbringen, etwa

immer erst in den oberen Etagen untergebracht werden?
»Vielleicht ist das schon jetzt für dich die Erinnerung daran, was du beim nächsten Mal an fühlbarem Ballast zu Hause lassen könntest?« Von wegen Optimal-Packen! Es piesackt mich irgendwo aus mir heraus. Menno! Okay, jetzt mal ehrlich: Was hätte ich daheim lassen können? Die Yoga-Matte und das einzige Buch? Meine Joggingsschuhe? Meine Funktionsunterwäsche, fünf T-Shirts, mein Regencap oder die Wollmütze? Ich erwandere meinen Pilgerweg gen Zimmer 328 und höre auf, innerlich zu schimpfen.

»Jeder trägt sein Material selbst.« Korrekt! So zumindest lautete immer das *Mantra*, diese alte Leier meines Ex-Freunds Andrew, der sich im Skiurlaub auf dem Weg zur Gondel nie zusätzlich auch noch meine Skier auflud. Also damals, ja da war alles ganz anders. Und ganz, ganz damals mit Peter erst recht: Der wiederum trug meine Skier immer auf seinen Schultern mit. »So ändern sich die Zeiten: Heute ist jeder für sich selbst verantwortlich.« Stimmt, wie eigentlich auch schon damals, nur mit dem Unterschied, dass ich es heute besser erkenne und auch daran glaube. Jedenfalls waren und sind die beiden immer noch Gentlemen. Das steht außer Frage!

Mein, besser gesagt, unser Zimmer liegt tatsächlich ganz am Ende des langen Gangs. Oh Mann, wenn schon, denn schon, was? Auch die letzten Meter gehören mir.
»Ja, du schaffst das!«

Ich komme an und lege ab. Das Fenster ist gekippt. Durch seinen Schlitz dringt das beruhigende Plätschern des Buddha-Brunnens unterhalb unserer Fensterbank zu

mir vor. Neugierig ziehe ich den Vorhang zurück. Großartig! Rechter Hand der Wald, linker Hand die Aussicht in Richtung Klostersgelände und der beiden alten Häusertrakte. *»Tiptop, Ruthi! Bis hierhin hast du alles richtig gemacht. Weiter so!«* Ich fühle mich bestärkt, schaue mich um und wähle spontan das rechte Bett. Es wirkt kuscheliger, mehr durch die Wände dieser Zimmernische umhüllt. Ich bin echt gespannt auf alles, was da kommen möchte. Wer wohl mit mir im Zimmer schlafen wird? *»Vertrau einfach, es wird schon eine Nette sein!«*

Die auf dem Tisch ausliegende Info-Mappe blättere ich durch und lese die Empfehlungen und Regeln des Hauses: auf Parfüm verzichten. Aha, logisch! Das kann ich verstehen. Putzen gemäß farbiger, laminiertes Anleitung im Badezimmer-Eimer. Mülltrennung genauso wie zu Hause. Gut und einfach! Alle aufgelisteten Punkte erscheinen mir schlüssig und konsequent in der gegenseitigen Rücksichtnahme für den gemeinsamen und achtsamen Aufenthalt vor Ort. Zugleich macht es mir die eigene bisherige Lebensgewohnheit und auch den Umgang und mein Wirken im Außen bewusst.

SUMM, SUMM, SUMM!



*Bienchen, summ herum!
Such in Blumen, such in Blümchen,
dir ein Tröpfchen, dir ein Krümchen!
Kebre heim mit reicher Habe,
bau uns manche volle Wabe.*

Pünktlich um sechs Uhr beginnt das Abendessen. Mir scheint, dass fast neunzig Prozent der Leute hier Wiederholungstäter sind. Nur einige wenige, wie auch ich, heben die Hand, als gefragt wird, wer das erste Mal da sei. Ruth nicht allein zu Haus, aber anscheinend unter Voll-Profis! Na, das kann ja lustig werden. »Das ist es schon!« Das Abendessen hat ein festgelegtes Ritual. Jeder stellt sich dafür hinter einen Stuhl. Für heute Abend gilt noch freie Platzwahl. Es wird gewartet, bis jede Biene des Stammes »Flüsterwolke« im Speisesaal ihren Platz gefunden hat. Der Raum strahlt helle Freundlichkeit aus. Außerdem hat man hier einen so schönen Blick nach draußen auf den Vorhof und das Grün des hinteren Gartens.

Dann quietscht es plötzlich schmerzlich. Autsch! Geht's noch? Im nächsten Moment fiept es in meinen Ohren und hallt in mir nach. Das Zurechtgeschiebe der Holzstuhlfüße auf dem harten Parkettboden kommt mir irgendwie bekannt vor.

Mit dem nächsten Wimpernschlag stehe ich im Speisesaal unserer Jugendherberge. Es duftet aus der Küche so lecker nach Kartoffeln.

Wir alle haben Kohldampf und warten gespannt wie Flitzbogen auf unser erstes Mittagessen. Ob Manfred nachher Lust auf Blödsinn hat? Zahncreme unter die Türklinken schmieren? Oder die Schlafanzüge von den anderen verknuten? Oder uns unauffällig zu zweit im Tischtennisraum verstecken? Oooh, ein einziger Kuss nur. Davon träume ich! Ja, ich mag Manfred. Sehr. Aber der hat gerade nur Augen für Miriam aus der 6b. Der scheint total verknallt in die. Echt schade. Das macht mich traurig. Warum schaut er denn mich nicht so wie Miriam an? Und warum will er mit mir nicht so viel zu tun haben? Weil ich so dünn bin? Oder gibt es da einen anderen Grund?

Das nächste Blinzeln. Drei Wochen später. Ich stehe im Flur vor unserem Klassenraum. Manfred kommt auf mich zu. Wir sind allein und haben noch Pause. Ich merke, wie unsicher er ist. Er hat wahrscheinlich ein schlechtes Gewissen. Miriam hat ihm wohl einen Korb gegeben. Er schaut mich mit fast flehendem Blick an. »Willst du mit mir gehen?« Klar fühle ich mich gebauchpinselt, aber jetzt will ich auch nicht mehr. Ende Gelände! Genau! Auf meinem gedanklichen Spickzettel kreuze ich noch nicht einmal »vielleicht« an. Ich habe ja schließlich auch meinen Stolz. Mach einfach die Fliege! Ich schüttele den Kopf und lasse ihn schweigend und bedröppelt stehen.

»Rubuuuth, Träuuumeerlee, komm zurück ins Hier und Jetzt!«
Ich schaue verschmitzt zu meinem Tischnachbarn und mir wird bewusst, dass ich keinen blassen Schimmer habe, wie er heißt. Jedenfalls ist es nicht Manfred, aber er lächelt mich an.

Gabi steht links vorne am Tischende der Hausgemeinschaft. Sie schwingt zwei handgroße Holzklötze zusammen und es klackt in der nächsten Sekunde ein

erstes Mal. Das lässt den Ankommenden hinter seinem Stuhl innehalten. Noch fühle ich mich unsicher. »*Schau einfach, wie es die anderen machen.*« Ich folge dem inneren Rat. Ein zweites Klack erlaubt es dann jedem, nach seiner mit zusammengelegten Handflächen traditionellen Verbeugung, dem *Gassho*, den Platz einzunehmen. Ich beobachte und passe mich an. Jetzt versorgt sich jeder mit den Köstlichkeiten der hiesigen Bio-Küche. Ist jeder schlicht weiße Teller mehr oder minder bewusst, großzügig oder zurückhaltender gefüllt, so macht die jeweilige Sechser-Tischgemeinschaft ein erneutes *Gassho* zueinander. Nun gut, das habe ich verstanden. Wir beginnen zu essen. Noch ist das Sprechen erlaubt. Gott sei Dank, denn ich rede gerne.

Rolf aus Hannover sitzt neben mir. Er hat ein freundlich herzliches Lächeln. Seine weißen halblangen Haare sind zu einem Pferdeschwanz zusammengebunden, aber ökomäßig sieht der mal gar nicht aus. Ich schätze ihn auf Ende fünfzig. Vielleicht ist er sogar Anfang sechzig? Dennoch wirkt er so jung geblieben. »Zum ersten Mal hier?«

Ich nicke. »Ja, ich brauch mal eine Pause von allem. Und du?«

»Ich komme schon seit Jahren hierher. Wie lange bleibst du?«

»Für das Sesshin bis Sonntag, aber in zwei Wochen bin ich nochmal für drei Wochen am Stück da. Langzeitaufenthalt.«

»Wow! Das ist aber mutig für dein erstes Mal und eine gute Entscheidung. Es wird dich enorm weiterbringen«, prophezeit er mir.

Wir plaudern und essen nebenbei. Eigentlich sollte es doch umgekehrt sein. Na, jedenfalls erhält Anfängerin Ruth die ersten Tipps von Voll-Profi Rolf. Dankbar nehme ich sie an. Die Zeit vergeht wie im Flug, als ich merke, dass mein Teller immer noch halbvoll ist. Auweia! *»Ruth, komm in die Puschen, sonst bist du hier heute die Letzte mit dem Aufessen.«* Ich fühle mich unsanft angetrieben und nicht wohl, als ich einen Gang zulege. Zwischendrin schaue ich mich wieder um. Dann hat die Saalgemeinschaft zu Ende diniert. Ich selbst hechle mit meinem Nektar hinterher und bin auch fast zeitgleich mit den anderen fertig.

Der Altersdurchschnitt der Teilnehmer liegt übrigens geschätzt zwischen Anfang vierzig und Ende fünfzig. So, wie ich später feststellen werde, gibt es hier und da auch den einen oder anderen Dreißiger, Sechziger oder Siebziger. Die älteste Biene vermute ich auf Mitte achtzig. Es ist eine zierliche Dame in feiner Robe und gepflegter Kurzhaarfrisur, deren weiße Locken sie sich wahrscheinlich morgendlich aufdreht und danach zum Volumen glatt kämmt. Sie trägt farbenfrohe Oberteile. Das mag ich ja. Die Dame erinnert mich ein wenig an meine Großmutter aus Israel, mit dem Unterschied, dass ich sie nicht so bunt gekleidet in Erinnerung habe. Oma trug eher nur schwarz und weiß oder auch mal beige.

Siggi, der Leiter des Zentrums, läutet die Tischglocke, erhebt sich und unterbricht das gesprächige Summen im Speisesaal. Das also ist Siggi! Der hat aber strahlende Augen. So tiefblau! Das kann ich sogar von hier aus

erkennen. Siggie begrüßt uns alle und gibt die ersten Anweisungen und Regeln preis. Im Affentempo stellt er uns die um ihn herumsitzenden Hauptansprechpersonen der kommenden Tage vor. Äh, hallo? Siggie? Langsamer bitte! *»Das ist die Neue hier! Dürfen wir vorstellen: Ruth Kirschbaum.«* Ich schaue verdattert durch die Reihen und dann zu Siggie zurück. Die Namen kann ich mir in Teilen noch merken. Doch weiß ich nicht, welcher Name zu welchem Gesicht gehört. Mmmh, wer war jetzt noch gleich wer? Verduzt schaue ich Rolf an, der anscheinend all die Fragezeichen über meinem Kopf kreisen sieht, und zucke mit den Schultern. Er lächelt besänftigend. *»Das ergibt sich! Rolf hat recht. Entspann dich! Es ist alles in Ordnung!«*

Dieser Haupttisch aus Hausgemeinschaft und Mitarbeitern gibt irgendwann den initiierenden Klirr-Klapperton an. Das benutzte Geschirr wird ineinander gestapelt und zentral gesammelt. Alle anderen Tische folgen unverzüglich. Es poltert vorübergehend im gesamten Saal. Die dann abnehmende Geräuschkulisse wird jedoch kurz wieder mit einem nächsten hölzernen Klack unterbrochen. Die Leute erheben sich und halten hinter ihren Stühlen inne. Ich schaue erneut um mich herum. Ein letztes Klack hier mit Gassho für diesen Abend erlaubt nun allen suchenden Bienchen, sich aus diesem Zentrum der Gaumenfreuden zurückzuziehen.

Es ist halb sieben und ich habe noch eine Stunde Zeit, um das Gelände zu erkunden. Mein Blick bleibt zunächst an der Info-Tafel im Eingangsbereich kleben. Wie bitte? Warte mal! Ich reibe mir die Augen und fokussiere neu. Ich

erfasse genauer die Realität vor meiner Nase. Unser täglicher Zeitplan der kommenden Tage erschließt sich, scheinbar eingemeißelt in den Zeilen vor mir – schwarz auf weiß:

Sesshin / täglicher Ablaufplan

morgens

5:00	Wecken
5:30–6:00	Schnelle Geh-Meditation (bei gutem Wetter draußen auf dem Hof, bei schlechtem Wetter im <i>Zendo</i>)
6:00–7:30	Sitzen in Stille – langsame Geh-Meditation – Sitzen in Stille
7:30	Frühstück
8:15–9:15	Arbeitszeit
9:15–9:45	Freie Zeit
9:45–12:00	Sitzen in Stille – Vortrag – langsame Geh-Meditation – Sitzen in Stille
12:00	Mittagessen
ab 13:15	Tee/Kaffee mit Kuchen

nachmittags

14:00–14:30	Schnelle Geh-Meditation (bei gutem Wetter draußen auf dem Hof, bei schlechtem Wetter im <i>Zendo</i>)
14:30–16:00	Sitzen in Stille – langsame Geh-Meditation – Sitzen in Stille
16:00–16:30	Pause

16:30–17:00	Körperübungen
17:00–18:00	Sitzen in Stille – langsame Geh-Meditation – Sitzen in Stille

abends

18:00	Abendessen
18:30–19:30	Freie Zeit
19:30–20:50	Sitzen in Stille – langsame Geh-Meditation – Sitzen in Stille
20:50	Abschluss

Heidrun und ihre Freundin stehen neben mir. Wir lesen und staunen uns schweigend an. »Mund zu, es zieht!«, giggelt meine innere Freundin. Doch mir fällt soeben die Kinnlade herunter und meine gerade noch vor mir verschränkten Arme stemmen sich jetzt kraftvoll in meine Seiten. »Ein herrliches Bild, ihr drei!« Ich bin mir nicht sicher, ob ich lachen oder weinen soll. Mir verschlägt es förmlich die Sprache. Für einen kurzen Moment fühle ich mich wie erstarrt. Es ist, als würde mein Herzschlag pausieren, um dann wiederum schneller zu werden. Mit weit aufgerissenen Augen und Stirnrunzeln realisiere ich es jetzt endgültig: oh – my – God! Ach, du meine Güte! Um fünf Uhr geweckt werden? Und das jeden Morgen? Aber im mir zugemailten Zeitplan stand doch etwas von Viertel vor sechs? »Nun, das war der Tagesprogrammbeginn für Kurz- und Langzeitaufenthalte, doch nicht der für diesen Kurs,

Schätzlein.« Sogleich werde ich von einer Erinnerung und Verwechslung in mir aufgeklärt. Ich spüre Grummeln im gesamten Bauchraum. Mein Magen zieht sich zusammen. Freunde des Lichts! So war das nicht abgemacht! Und das jeden Tag? Fünf Uhr morgens? Fünf? Ich suche in mir, ob »fünf« nicht vielleicht doch »sechs«, »sieben« oder sogar »acht« bedeuten könnte, kriege aber innerlich aus irgend-einer Ecke den Vogel gezeigt. Na, das fängt ja wirklich gut an. Ich spüre, wie wütend ich werde und fühle mich von mir selbst betrogen, hintergangen. Also irgendetwas habe ich hier beim besten Willen nicht mitbekommen. Mein Ego scheint schon jetzt kurz davor zu sein, eine Protest-Demo zu organisieren. Doch wo kriegen wir auf die Schnelle die Plakate, Pinsel und die Farben her? »*Ruth, lass los! Und erlaube deinem Ego stillzuhalten – wenigstens für diesen Moment!*« Mein innerer Zwist wird in dieser Sekunde im Keim erstickt.

Mich zieht es nach draußen und ich schlendere gemütlich durch den wunderschön angelegten japanischen Garten. Alles ist so lieblich hier. Eine kleine, ruhige Oase begrüßt mich. Die weißen Kieselsteinflächen sehen mit ihren Rillenmustern wie übergroße Fingerabdrücke aus. Das Wasserplätschern des Brunnens nahe dem Eingangstor und das sanfte Vogelgezwitscher des benachbarten Waldes kralen angenehm meine Ohrmuscheln. Meine Augenlider schließen sich und ich sauge das alles gerade mal angenehm und tief in mich ein. Im Sommer summt es hier wahrscheinlich kreuz und quer. Hell und dunkel, langsam und schnell. »*Es ist ein Ort des Ankommens, ein*

Hort für die Sinne, genau richtig für dich!« Ich nicke und spaziere weiter. Da entdecke ich einen hellen Holzbau mit überdachter Terrasse. Aaah, das wird wohl das Teehaus sein, in dem sich jeder Meditierende offensichtlich auch niederlassen darf? *»Richtig!«*

Die Stille dieser ersten behaglichen Eindrücke nehme ich in mein Zuhause der kommenden Tage, in unser gemeinsames Zimmer mit und lerne Angela, meine Schweigegefährtin, kennen. Ruhig, eigenbrötlerisch und zurückgezogen wirkt sie auf mich. Etwas unnahbar, leicht reserviert, doch höflich und freundlich. *»Aha!«* Ja, so glaube und bewerte ich es zumindest für diesen Augenblick, ohne dass ich sie überhaupt kenne oder genau weiß, wie ich eigentlich auf diesen Trichter komme. An und für sich versuche ich, Menschen immer unvoreingenommen zu begegnen. Doch spiegelt man sich selbst immer in seinem Gegenüber wider. *»Ja, das hast du mittlerweile erkannt. Aber manchmal gefällt dir das nicht, was du da siehst oder an erstem Eindruck erhaschst, oder?«* Stimmt! Dann meldet sich oft und schneller als der Blitz der Kritiker in mir zu Wort. Der, der direkt versucht, eine passgenaue Schablone aus irgendeiner Schublade meines Unterbewusstseins und meinen bisherigen Erfahrungen in mir hervorzuzücken. Das klappt aber nicht immer. *»So ist es: Spiegel und Schablone deiner Erfahrung passen nicht immer zusammen. Dafür machst du eben neue! Das ist das Wesen einer Erfahrung. Mit jeder Erfahrung wächst du im Leben!«* Gut, im Augenblick ist alles fein für mich. Angela und ich tauschen uns lediglich zu unseren Namen, Voll-Profi- oder Anfänger-Status und

Herkunftswaben aus. Denn wir haben bereits Viertel nach sieben und gleich geht es los. Wir sprinten hinunter zum Säulensaal im Erdgeschoss.

Für die Neuen beginnt hier, wie vorhin von Siggie im Sauseflug angedeutet, die Frage-und-Antwort-Runde mit Ramona. Sie ist eine der drei unseres Zen-Lehrer-Teams dieses Kurses. Ich lehne mich an eine der verzierten Holzsäulen dieses Raums und höre ihr zu. Sie gibt uns Erläuterungen zu Verhalten und Organisation. Ramona ist mir spontan unsympathisch. *»Wieso? In welche Schablone passt sie hinein und an wen erinnert sie dich denn?«* Ich weiß es nicht genau. Für mich wirkt sie kühl und sachlich. Sie besitzt zwar eine flotte Kurzhaarfrisur, hat dunkle Haare, wie meine Oma, steht aufrecht und schaut uns alle nacheinander respektvoll an. Doch trägt sie dunkle Kleidung, auch wie Oma. Das mag ich nicht. *»Aber, Ruth, auch hier verbirgt sich eine neue Erfahrung. Urteile nicht so schnell und warte ab. Lausche und beobachte einfach weiter.«*

Die Fragen der Teilnehmer versiegen irgendwann. Sie scheinen alle beantwortet zu sein. Ramona nickt dann ruhig und bestätigend in diese Runde hinein. Die Gruppe beginnt sich nun aufzulösen. Wir bewegen uns zu dem großen Meditationssaal, unserem Zendo der kommenden Tage.