



Mama meditiert

»**W**as ist denn bei euch los?«, fragte Jasmin Nachbarin. «Seit ein paar Tagen höre ich abends ganz komische Geräusche.» Leicht verschämt erzählte Jasmin von ihrer Yoga-Ausbildung und der Übung, bei der sie 11 Minuten die Arme hinter dem Kopf verschränken und schwingvoll nach vorn werfen soll. Mit einem lauten «Har-Ruf und dabei den Nabel einziehend. Die junge Frau von nebenan tat fasziniert und interessiert. Gleichzeitig machte ihr Blick deutlich, dass sie Jasmin für vollkommen bescheuert hielt. «Vierzig Tage muss ich das durchhalten, sonst nützt das nix», murmelte Jasmin verlegen im Weggehen, «jetzt bin ich bei Tag acht.»

TEXT ■ JASMIN MEYERS

Teil 2. Was bisher geschah: Ohne so recht zu wissen warum, beginnt Jasmin mit 43 eine Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin. Doch schon die Hausaufgaben nach dem ersten Wochenende stellen ihre Disziplin auf eine harte Probe...

An diesem Abend kam die ganz große Krise. Bei jeder Bewegung machten Jasmins Gelenke komische Geräusche. Knack, knack. Ob das normal war? Die elf Minuten zerfielen in viele Nanosekunden. Eine Nanosekunde konnte so verdamm lang werden. Vielleicht machte sie die Übung falsch und zog sich gerade eine ausge-

wachsene Sehnenscheiden-Entzündung zu? Das Geknackse nervte kolossal. Laut Yogi Bhajan formte Disziplin den Charakter. Ohne starke Disziplin kein starker Charakter!

Es war so schwer. Die Übung tat einfach nur weh. Hatte sie bislang nie einen starken Charakter gehabt?, fragte sich Jasmin und biss die Zähne zu-

»An diesem Abend kam die ganz große Krise. Bei jeder Bewegung machten Jasmins Gelenke komische Geräusche. Knack, knack.«

sammen. »Wer als Lehrer glaubwürdig überkommen will, darf keine Mühen von seinen Schülern verlangen, die er nicht selbst auf sich genommen hat«, hatte ihr Yoga-Ausbilder gesagt. Ob man von Kundalini-Yoga sterben konnte? Das musste sie unbedingt am nächsten Ausbildungswochenende fragen. Wenn sie dann noch lebte.

Die Versuchung war groß, den Selbst-Test in Sachen Disziplin abzurechnen. Dann dachte sie an ihren Vater, der beim Militär gewesen war. Als seine Tochter würde sie doch in der Lage sein, jeden Tag 11 Minuten in diese Ausbildung zu investieren? Um das Knacken der Knochen nicht so laut zu hören, versuchte sie es mit Ablenkung. Konzentrierte sich ganz auf eine perfekte Aussprache von »Har«. Plötzlich war sie ganz woanders.

Jasmin sah sich wieder als Kind, wenn Papa ins Zimmer gerauscht war, um sie zu verprügeln. Wie sie in Abwehrhaltung die Arme gehoben hatte. Ihr »Har«-klang jetzt wie »Halt!«. Damals hatte sie sich geduckt und alle Schotten dicht gemacht.

Mit jeder Schweißperle, die ihr in den Nacken tropfte weinte sie jetzt als 43-jährige Frau in ihrem Schlafzimmer lautlos nach innen. Damals als Kind war etwas in ihr erfroren. »Har«-klang jetzt wie »Hau ab!« Wie »Hass«. Als Kind hatte sie sich entsetzt gekrümmt. Und irgendwie war die Krümmung nie mehr weggegangen. Aber jetzt. Sie konnte spüren, wie die Muskeln im Nacken sich neu formierten. »Piep, piep.« Die elf Minuten waren um.

Als sie zu ihrem Mann Rainer kam und aus dem Grunde ihrer Seele seufzte, bot er ihr an, die Übung ab jetzt abends mit ihr zu machen. Jasmin riss die Augen auf. »Das würdest du tun? Warum?« »Um dir zu helfen«, antwortete Rainer.

Ab dem neunten Tag wurde alles leichter. Schon allein, um ihrem Mann zu beweisen, dass er eine starke Frau geheiratet hatte, würde sie durchhalten. Wenn er abends mit aufmunterndem Nicken fragte: »Jetzt?« fühlte Jasmin sich jedes Mal gerührt. Das war Liebe! Manchmal stand Sohn Max plötzlich im Türrahmen, verlangte ein Kuschtier oder Saft. Einerseits störte er, andererseits war sie Max dankbar für die unerwartete Verschnaufpause. Ihre eigenen Widersprüche nervten sie.

Einige Tage später stellte Rainer mit listigem Grinsen die Uhr. Sie bemerkte, dass er den Timer auf neun Minuten eingestellt hatte. »Es geht doch nur ums Prinzip«, verteidigte er seine nette Geste. »Eben!«, gab sie wütend zurück und bestand auf elf Minuten.

Auch nach zwanzig Tagen weinte sie noch manchmal lautlos nach innen. Aber sie starb nicht. Es gab auch keine Sehnscheiden-Entzündung. Im Gegenteil. Sie mutierte zu einer starken Kriegerin, deren Ellbogen zu einer gefährlichen Waffe wurden. Das Knacksen hörte nach dreißig

»Gegen Ende der vierzig Tage fuhren nachts im Bett manchmal starke Stromstöße durch ihren Körper. Das machte ihr Angst. Aber sie vertraute mittlerweile darauf, dass hier etwas Gutes passierte.«

Tagen fast auf. Dafür kam ein unglaublicher Durst. In diesen endlosen Minuten verwandelte sie sich innerlich in eine Wasserschildkröte, die mühsam Richtung Meer robbte. Manchmal konnte sie das Salz riechen, den Strand sehen. Dann rückte er wieder weg. Wie eine Fata Morgana. Einmal hörte sie ihren Vater von irgendwo sagen: »Ich habe das Meer nie erreicht. Aber du kannst es! Tu es für mich.« An diesem Abend weinte sie laut.

Sie war ein Adler mit verletzten Flügeln, der auf dem Felsen wütend trainierte, um endlich wieder fliegen zu können. Gegen

Ende der vierzig Tage fuhren nachts im Bett manchmal starke Stromstöße durch ihren Körper. Das machte ihr Angst. Aber sie vertraute mittlerweile darauf, dass hier etwas Gutes passierte.

Von Tag zu Tag richtete sie sich mehr auf. Sie konnte den Unterschied fühlen und sehen. Nach vierzig Tagen war Jasmin voller Stolz auf sich. Eigentlich war es vollkommen egal, bei was man durchhielt. Hauptsache man hielt durch. Wenn sie in den Spiegel sah, sah sie endlich eine Frau, die gerade guckte und gerade ging. Es war lange her, dass sie sich im Spiegel zuglächelt hatte.

Am zweiten Ausbildungswoche fragte Jasmin nach der Anzahl der Kundalini-Toten. Die anderen lachten. Es gab keine, lautete die Antwort. Sie erwartete, dass Simran fragen würde, wer die 40 Tage durchgehalten hätte. Er fragte nicht. Das gehörte wohl zum Konzept, vermutete sie enttäuscht.

Er machte mit der Gruppe eine Übung, bei der es um Schmerz ging. Elf Minuten die Arme ausgestreckt halten. Jasmin fühlte sich zuversichtlich und stark. Nach zwei Minuten begann die Frau hinter ihr hemmungslos zu schluchzen. Nach geschätzten sieben Minuten war auch Jasmin am Ende. Ein 1000-Volt-Schlag ging durch sie durch. Sie senkte die Arme kurz, obwohl Simran gewarnt hatte, eine kurze Pause würde es noch schwerer machen.

Sie nahm die Arme wieder hoch und fühlte in den ausgebreiteten Armen einen Schmerz, der viele Jahre vergraben gewesen war: die Enge ihrer Kindheit. Eine so unerträgliche Enge, dass sie ihr sogar jetzt noch den Atem nahm. Tränen liefen ihr das Gesicht hinunter. Sie fühlte die noch größere Enge, in der die Eltern und die Großeltern aufgewachsen waren. Und hatte Mitgefühl.

An diesem Tag konnte Jasmin ihr Familienkarma mit Händen greifen. Sie würde ihr Karma ändern. Und sie wusste jetzt auch wie. *Fortsetzung folgt...* ■