

Noah Lindholm

# Leseprobe – Sieben Tage Tantra

Ein Roman über Sehnsucht, Körper und die Stille  
Kunst, sich selbst wiederzufinden

## Eine Anmerkung vorab

Leon durchlebt in diesem Roman in sieben Tagen eine Bewegung, die im wirklichen Leben oft Monate, Jahre, manchmal ein Leben lang braucht.

Das ist die Natur eines Romans. Geschichten verdichten Zeit. Was in einem Menschen langsam reifen darf, muss in einer Erzählung schneller geschehen, damit der Leser es miterleben kann, ohne hundert Bücher dafür lesen zu müssen.

Wenn du dich also in Leon wiederfindest und merkst, dass du seinen Weg nicht in einer Woche gehen kannst: das ist normal. Das ist sogar das Übliche.

Echte innere Veränderung passiert in kleinen Schritten. Manchmal ist der Schritt eines Jahres so groß wie der eines einzelnen Tages bei Leon. Manchmal kleiner. Manchmal scheint nichts zu passieren, monatelang, und dann eines Morgens ist etwas anders, und niemand weiß genau, wann es kippte.

Lass dich nicht entmutigen, wenn dein eigener Weg langsamer ist. Er ist nicht weniger wahr. Er ist nur dein Weg, in deinem Tempo, in deinem Leben.

Eine einzelne Erkenntnis braucht oft, was sie braucht. Manche Türen öffnen sich beim ersten Klopfen, andere erst nach Jahren. Beides ist gut. Beides ist menschlich.

Der Roman ist eine Verdichtung, kein Maßstab.

# Vorwort

Das Wort Tantra macht etwas mit Menschen.

Sag es laut in einer Runde. Schau, was passiert. Die einen lächeln ein bisschen zu wissend. Die anderen werden kurz still. Manche nicken so, als würden sie gleich sagen: ja, damit habe ich mich auch mal beschäftigt. Keiner fragt nach. Keiner will zugeben, dass er sich nicht ganz sicher ist was es bedeutet.

Dieses Buch beginnt genau dort.

Nicht bei der Antwort. Beim Zögern.

Leon ist kein Sucher. Er ist kein Mensch der Kurse besucht, Bücher über Bewusstsein liest oder morgens meditiert. Er ist jemand der funktioniert, der schläft, arbeitet, lacht, und trotzdem das Gefühl nicht loswird, irgendwie neben seinem eigenen Leben zu stehen. Anwesend, aber nicht wirklich da. Das kennt er. Er hat keinen Namen dafür. Er sucht auch keinen.

Bis er einen Workshop bucht. Aus den falschen Gründen. Um 23:47 Uhr.

Was dann passiert, ist keine Erleuchtungsgeschichte. Leon erlebt keine Visionen. Er wird kein anderer Mensch. Er entdeckt keine kosmische Wahrheit die er dem Leser am Ende als Geschenk überreicht. Was er erlebt, ist stiller als das und gleichzeitig größer: sieben Tage in denen er sich selbst begegnet. Nicht dem Selbst das er gerne wäre. Dem das schon immer da war.

Tantra bedeutet im ursprünglichen Sinn: ausdehnen, verweben, im Ganzen halten. Nicht Technik. Nicht Methode. Eine Haltung zur

Wirklichkeit, die nichts ausschließt, weder Lust noch Schmerz, weder Widerstand noch Stille. Die sagt: was gerade ist, darf sein.

Das klingt einfach.

Es ist das Schwerste, was ich kenne.

Dieser Roman ist der Versuch, das nicht zu erklären, sondern erlebbar zu machen. Durch Leon. Durch Clara. Durch sieben Tage in einem alten Haus am Rand eines Waldes, in dem die Dielen knarren und der Kaffee ab dem zweiten Tag gestrichen ist.

Wer das Sachbuch Tantra jenseits von Sex kennt, wird hier vieles wiederfinden, in anderer Form. Wer es nicht kennt, braucht es nicht. Dieser Roman steht für sich und gleichzeitig kann das Sachbuch den Roman und umgekehrt vertiefen und ergänzen.

Lies ihn langsam. Nicht um etwas zu lernen.

Sondern um etwas zu spüren.

Marc Aurin

## Prolog — „Warum ich das gemacht habe“

Leon Bauer war kein Mensch, der Dinge wie Tantra-Workshops buchte.

Er war der Typ, der auf Hochzeiten neben dem Buffet stand und den anderen beim Tanzen zusah. Der Typ, der spirituelle Bücher kaufte, sie drei Seiten las und dann unter das Bett schob, wo sie bei den Laufschuhen lagen, die er auch nie benutzte. Der Typ, der „ich bin da“ schrieb wenn jemand weinte, und dann sein Handy wegsteckte und nicht mehr daran dachte.

Er war, kurz gesagt, in Ordnung.

Nicht glücklich. Aber in Ordnung.

Das ist wichtig. Denn „in Ordnung“ klingt nach nichts, aber es ist eigentlich eine Vollzeitbeschäftigung. Man muss ständig daran arbeiten. Man muss die richtigen Sachen sagen, die richtigen Gesichter machen, die richtigen Fragen stellen wenn jemand erzählt wie es ihm geht, ohne wirklich zuzuhören, weil man schon überlegt was man danach sagen wird.

Leon war sehr gut darin, in Ordnung zu sein.

Und er war erschöpft.

Er hatte den Workshop an einem Dienstag um 23:47 Uhr gebucht.

Das ist ein wichtiges Detail. Nichts Gutes passiert um 23:47 Uhr. Um diese Zeit kauft man Dinge bei Amazon, die man am nächsten Morgen bereut. Um diese Zeit schreibt man Nachrichten die man nicht abschicken sollte. Um diese Zeit bucht man offensichtlich Tantra-Workshops.

Er wollte es danach rückgängig machen. Er öffnete die Bestätigungs-E-Mail, suchte nach dem Stornierungslink, fand ihn, bewegte den Mauszeiger darüber.

Und dann tat er nichts.

Er wusste bis heute nicht warum.

Offiziell hatte er sich angemeldet, weil Kathrin es ihm empfohlen hatte.

Kathrin war seine Kollegin, die immer nach Patchouli roch und einmal im Mitarbeitermeeting gesagt hatte, sie habe am Wochenende „eine tiefe Arbeit mit sich selbst gemacht“, woraufhin alle genickt hatten als wäre das normal.

Leon hatte innerlich die Augen verdreht.

Aber Kathrin war auch die ruhigste Person, die er kannte. Sie sagte Dinge wie „ich muss kurz bei mir ankommen“ wenn jemand sie zu schnell fragte, und niemand fand das seltsam, alle warteten einfach. Sie schlief gut. Das wusste er, weil er sie einmal gefragt hatte, halb als Witz, und sie geantwortet hatte: „Meistens ja. Du?“

Er hatte gelogen.

Offiziell also: Kathrin hatte es empfohlen.

Inoffiziell, und das ist der Teil den er niemandem gesagt hatte: Leon hatte seit vier Jahren nicht mehr wirklich geschlafen. Er schlief schon, körperlich, sechs bis sieben Stunden, der Wecker klingelte und er stand auf. Aber er wachte auf wie jemand der die ganze Nacht Protokoll geführt hatte. Müde auf eine Art, die kein Schlaf löste.

Er stand morgens auf und schaute sich beim Aufstehen zu.

Das klingt merkwürdig. Es war auch merkwürdig. Er konnte es nicht anders beschreiben. Als wäre er nicht ganz drin in sich. Als würde er von leicht dahinter seinem eigenen Leben zusehen, wie durch Milchglas. Er funktionierte tadellos. Er aß, arbeitete, lachte, trank Bier mit

Freunden, schrieb seiner Mutter zum Geburtstag. Er tat alles was man tut.

Aber da war dieses Gefühl.

Dieses leise, beharrliche Gefühl, irgendwie neben sich zu stehen.

Er hatte es lange für Stress gehalten.

Dann für eine Phase.

Dann für seinen Charakter.

Irgendwann hörte er auf, es zu benennen, und lebte einfach damit, so wie man mit einem leisen Pfeifen in der Heizung lebt, das man irgendwann nicht mehr hört, das aber trotzdem da ist, jede Nacht, die ganze Zeit.

Und dann, an einem Dienstag um 23:47 Uhr, hatte er die Website gesehen.

Sieben Tage Tantra. Ein Workshop für Menschen, die aufhören wollen zu suchen.

Er hatte gelacht. Laut, alleine in seiner Wohnung, was an sich schon ein schlechtes Zeichen war.

Dann hatte er gescrollt.

Dann hatte er gebucht.

Was er erwartet hatte, will er lieber nicht genau beschreiben. Es hatte mit bestimmten Vorstellungen zu tun, die das Wort „Tantra“ bei den meisten Menschen auslöst, und die er im Nachhinein schamhaft als „westliche Fehlinterpretation“ bezeichnen würde, wie er es später in einem der Bücher las, die Clara im Seminarhaus ausgelegt hatte.

Was er bekam, war etwas anderes.

Es war ein altes Haus am Rand eines Waldes in Brandenburg. Es roch nach Holz und Lavendelöl und altem Teppich. Die Dielen

knarrten. Der Schlafsaal hatte vier Betten und Wände so dünn, dass er in der ersten Nacht das Atmen seines Bettnachbarn hörte.

Er hasste es sofort.

Und er fuhr trotzdem nicht nach Hause.

Das ist vielleicht die eigentliche Geschichte.

Dies ist kein Buch über Erleuchtung.

Leon ist am Ende dieser sieben Tage kein anderer Mensch. Er hat keine Vision gehabt, kein weißes Licht gesehen, keine kosmische Botschaft empfangen. Er ist nicht zum Vegetarier geworden. Er schläft immer noch manchmal schlecht.

Aber da ist etwas.

Etwas, das er vorher nicht hatte, oder das er hatte und vergessen hatte, oder das immer da war und das er zum ersten Mal bemerkt hat. Er kann es nicht genau benennen. Das ist vielleicht das Erste, was er gelernt hat: dass manche Dinge, sobald man versucht sie zu benennen, kleiner werden als sie sind.

Was er sagen kann: Er steht morgens auf und schaut sich nicht mehr zu.

Er ist drin.

Meistens.

Das klingt nach wenig. Es ist das Größte, was ihm je passiert ist.

# Tag 1 – Was Tantra nicht ist

Das Haus hieß »Waldfrieden«.

Leon saß in seinem Leihwagen auf dem Schotterweg davor und ließ den Motor laufen. Das Schild am Gartentor war handgemalt, die Farbe an einer Ecke abgeblättert. Irgendwo im Garten hing eine Windharfe. Sie klang so als würde die Natur versuchen, einen Fehler in der Stimmung zu finden und ihn nicht ganz erwischen.

Er schaute auf sein Handy. Keine Nachricht von Kathrin. Keine Nachricht von irgendjemandem, der ihn vermisste oder fragte wo er war, was eigentlich das Problem war, aber das war ein Gedanke für einen anderen Tag.

Er stieg aus.

Der Kies knirschte unter seinen Schuhen. Stadtschuhe. Ledersohle, nicht für Kies gemacht. Sofort ein kleiner Stein hinein. Er schüttelte den Fuß, was nicht half. Er humpelte die letzten drei Meter zur Tür.

Guter Start.

Drinnen war es warm und roch nach Bienenwachs und etwas Blumigem, das er nicht identifizieren konnte. Im Flur hing ein Kalender mit einem Foto eines tibetischen Mönchs. Der Mönch lachte. Leon fand das verdächtig.

»Sie müssen Leon sein.«

Die Stimme kam von links. Er drehte sich um.

Eine Frau stand in der Tür zur Küche. Anfang fünfzig, kurze graue Haare, ein hellblaues Leinenhemd. Keine langen Gewänder. Keine Räucherstäbchen. Sie hielt eine Kaffeetasse in der Hand und schaute ihn an mit dem Blick einer Lehrerin, die eine Hausaufgabe einsammelt und schon weiß, dass die Hälfte fehlt.

»Clara Reimann«, sagte sie. »Kaffee?«

»Gerne«, sagte Leon.

»Gut. Kaffee gibt es ab morgen nicht mehr. Aber für heute: ja.«

Sie drehte sich um und verschwand in der Küche. Leon blieb im Flur stehen und schaute der leeren Tür nach.

Das war der erste Moment, in dem er wusste, dass diese Woche nicht werden würde, was er sich vorgestellt hatte.

Er hatte noch keine Ahnung, wie recht er damit hatte.

## **Die anderen**

Sie waren zu sechst.

Leon, der sich gesagt hatte, das ist nur eine Erfahrung, ich bleibe fünf Tage und fahre dann notfalls früher, das ist kein Problem.

Mira, zweiunddreißig, Psychologin aus München, die so aussah als hätte sie bereits drei Workshops dieser Art hinter sich und war hier für die Feinabstimmung. Sie hatte einen kleinen Rucksack und einen großen Kalender und schrieb sich beim Kennenlernen sofort alles auf.

Thomas, Mitte fünfzig, Bauingenieur aus Hannover, der seinen Ehe-ring abgenommen und in die Hosentasche gesteckt hatte, was Leon erst später bemerkte, dann aber nicht vergaß. Thomas sagte beim Vorstellen: »Ich weiß ehrlich gesagt nicht genau warum ich hier bin.« Es war das Ehrlichste, was an diesem Abend gesagt wurde.

Jana und Sofie, zwei Freundinnen Anfang vierzig aus Berlin, die sich offensichtlich gegenseitig überredet hatten und sich abwechselnd ansahen mit einem Blick, der bedeutete: Das war deine Idee.

Und Ralf.

Ralf war der, den Leon sofort nicht mochte. Nicht weil Ralf etwas Schlimmes getan hatte. Ralf hatte nichts getan. Ralf saß da in seinem weißen Leinenhemd, das echte Leinenhemd, das man kauft wenn man

Workshops dieser Art besucht, und lächelte mit diesem Lächeln, das bedeutete: Ich bin schon dort, wo ihr alle hinwollt.

Leon hasste dieses Lächeln.

Er würde später verstehen warum. Aber das war viel später.

### **Der erste Abend**

Clara führte sie in den großen Raum im Erdgeschoss. Holzboden, Kerzen an den Wänden, Meditationskissen in einem Kreis. Kein Altar, keine Buddha-Statuen, keine Klangschalen. Nur der Kreis und das Kerzenlicht und das leise Knacken des Holzes, das sich setzte.

Leon wählte ein Kissen so weit von Ralf entfernt wie möglich.

»Bevor wir anfangen«, sagte Clara, »möchte ich, dass jeder einen Satz sagt. Nicht warum ihr hier seid. Das ist mir ehrlich gesagt egal.« Eine kurze Pause. Mira hörte auf zu schreiben. »Ich möchte wissen: Was erwartet ihr nicht?«

Stille.

Mira sagte: »Ich erwarte nicht, dass es einfach wird.«

Thomas sagte: »Ich erwarte nicht, dass es hilft.« Und dann, nach kurzem Zögern: »Aber ich hoffe es.«

Jana sagte: »Ich erwarte nicht, dass ich nicht weine.« Sofie nickte.

Ralf sagte: »Ich erwarte nicht, überrascht zu werden.« Das Lächeln dabei.

Leon wartete. Alle schauten ihn an. Er räusperte sich.

»Ich erwarte nicht«, sagte er langsam, »dass das hier irgendwas mit Sex zu tun hat.«

Kurze Stille. Dann lachte Thomas. Laut, echt, überrascht von sich selbst. Jana lachte auch. Sofie presste die Lippen zusammen.

Clara schaute Leon an. Nicht belustigt. Nicht beleidigt. Einfach nur: schauend.

»Interessant«, sagte sie. »Warum nicht?«

Leon blinzelte. »Weil... das wäre doch irgendwie komisch. Mit Fremden.«

»Habt ihr schon mal Fremde umarmt?«

»Das ist was anderes.«

»Warum?«

Leon öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Er hatte keine gute Antwort. Er hatte das Gefühl, in eine Falle getappt zu sein, die keine Falle war, was es irgendwie schlimmer machte.

»Das klären wir morgen«, sagte Clara. Und damit war das Thema offensichtlich beendet, obwohl für Leon rein gar nichts geklärt war.

### **Was Tantra nicht ist**

Später, nach dem Abendessen, das vegetarisch war, was Leon erwartet hatte, aber trotzdem besser als erwartet, saß er auf der Veranda und schaute in den Wald.

Es war dunkel. Die Art von Dunkel, die man in der Stadt nicht kannte, wo immer irgendwo ein Licht war, eine Straßenlaterne, ein Bildschirm, das Glimmen einer fremden Wohnung. Hier war es einfach: dunkel. Und still. Und der Wald roch nach Erde und etwas Hartem, das er nicht benennen konnte.

Er hörte Schritte hinter sich. Clara setzte sich ohne Aufforderung auf den Stuhl neben ihm.

Lange sagten beide nichts.

»Sie haben vorhin gelacht«, sagte Clara schließlich. »Als Sie gesagt haben, was Sie nicht erwarten.«

»Alle haben gelacht.«

»Aber Sie haben zuerst gelacht. Noch bevor Thomas. Innerlich.«

Leon schaute sie an. »Woher wollen Sie das wissen?«

»Weil es in Ihren Augen war. Der kleine Funke, bevor man die Kontrolle übernimmt.« Sie trank aus ihrer Tasse. Kräutertee, roch nach Kamille. »Menschen, die sich über etwas lustig machen, bevor es ihnen etwas anhaben kann, tun das meistens weil es ihnen etwas anhaben könnte.«

Leon sagte nichts.

»Tantra«, sagte Clara, ohne dass er gefragt hatte, »ist keine Technik. Es ist keine Übung. Es ist kein Zustand den man erreicht. Es ist der Moment, in dem man aufhört, sich vor dem zu schützen, was gerade passiert. Das ist alles.«

»Das klingt sehr einfach.«

»Es ist das Schwerste, was ich kenne.«

Stille. Der Wald knackte irgendwo. Ein Tier, wahrscheinlich, oder einfach ein Baum, der sich bewegte.

»Und was ist mit dem anderen?«, fragte Leon. »Das mit dem... Sie wissen schon.«

»Sex?«

»Ja.«

Clara legte den Kopf leicht zur Seite. »Was ist damit?«

»Ist das... kommt das vor? Hier?«

Sie schaute ihn an. Lange genug, dass es unangenehm wurde.

»Ich werde Ihnen eine Gegenfrage stellen«, sagte sie schließlich.

»Was würden Sie sagen, wenn ich Ihnen sage: nein?«

Leon überlegte ehrlich. »Erleichtert«, sagte er.

»Und wenn ich sage: vielleicht?«

Längere Pause. »Ich würde wahrscheinlich morgen früh fahren.«

Clara nickte, als hätte er etwas Wichtiges gesagt. »Dann haben wir morgen etwas zu besprechen.«

Sie stand auf, nahm ihre Tasse und ging hinein. Die Tür fiel leise hinter ihr zu.

Leon saß noch eine Weile auf der Veranda.

Er fuhr nicht.

Er wusste nicht warum. Aber er fuhr nicht.

## Zwischenkapitel I — Erste Nacht

Das Holz knackte.

Leon lag auf dem Rücken und horchte. Es war nicht das Knacken einer fremden Person, kein Schritt, kein Geräusch das einen Grund hatte. Es war das Geräusch, das alte Häuser nachts machen, wenn sich die Dielen setzen und das Holz auf die Temperatur reagiert, die es tagsüber nicht hatte. Ein leises, kurzes Knack. Pause. Irgendwo anders ein zweites.

Er kannte solche Geräusche aus seiner Kindheit. Das Haus seiner Großmutter hatte sie auch gehabt. Damals hatte er gedacht, das Haus atme.

Jetzt, mit sechsunddreißig, wusste er es besser. Holz dehnt sich. Holz zieht sich zusammen. Es atmet nicht.

Er fragte sich, wann er aufgehört hatte, das eine zu glauben und nur noch das andere zu wissen. Und ob er das eigentlich für einen Fortschritt hielt.

Die Uhr neben dem Bett zeigte 02:14.

Er hatte versucht, nicht auf die Uhr zu schauen. Das war einer der Tipps, die er vor Jahren in einem Schlaftratgeber gelesen hatte: Schau nicht auf die Uhr. Wenn du nicht schlafen kannst, lass die Zeit unsichtbar sein. Das Schauen verstärkt den Druck.

Er hatte natürlich trotzdem geschaut.

Er schaute immer.

Das war, fiel ihm jetzt auf, einer dieser kleinen Momente, in denen er sich beim Funktionieren zusehen konnte. Da war ein Tipp. Er kannte den Tipp. Er wusste, dass der Tipp gut war. Und trotzdem tat er das

Gegenteil. Wer war eigentlich derjenige, der dann das Gegenteil tat? Und wer war derjenige, der ihm dabei zusah?

Das war eine Frage, die er normalerweise nicht zuließ. Sie war zu groß für 02:14 Uhr nachts. Sie war zu groß für jede Uhrzeit.

Aber heute nacht war sie da.

Thomas atmete gleichmäßig auf der anderen Seite des Raums.

Ralfs Atem war flacher, schneller, fast unhörbar. Leon stellte sich vor, wie Ralf in seinem perfekt gemachten Bett lag und sogar im Schlaf nicht ganz aus der Symmetrie fiel. Der Gedanke war boshaft. Leon bemerkte das. Er bemerkte auch, dass es ihm ein bisschen Spaß machte.

Was stört dich wirklich an ihm?

Die Frage tauchte auf, ohne dass er sie gestellt hatte. Sie kam aus einer Richtung, die er nicht kannte. Nicht aus seinem Kopf, der gerade beschäftigt war mit den nächtlichen Geräuschen und dem Holz und Ralf, sondern von woanders.

Leon ignorierte die Frage, was eine Sache war, die er gut konnte.

Aber sie blieb. Wartete.

Er drehte sich auf die Seite. Die Matratze war hart, das Kissen zu flach. Er nahm sich vor, am nächsten Morgen nach einem zweiten Kissen zu fragen. Er wusste schon jetzt, dass er es wahrscheinlich nicht tun würde. Er fragte sich, warum.

Wahrscheinlich, weil das auch ein kleiner Test war. Ob er sich erlaubte, etwas für sich einzufordern. Oder ob er stattdessen die nächsten vier Nächte mit einem zu flachen Kissen verbrachte und sich dafür innerlich beklagte.

Letzteres, offensichtlich.

Er lag und beobachtete sich beim Beobachten und merkte, dass es kein Ende hatte. Da war Leon, der nicht schlafen konnte. Da war Leon, der Leon beobachtete, der nicht schlafen konnte. Da war Leon, der

bemerkte, dass er Leon beobachtete, der Leon beobachtete, der nicht schlafen konnte. Es war wie zwei Spiegel, die sich gegenüberstanden, und dazwischen er, irgendwo verloren in der unendlichen Tiefe der Reflexionen.

In seinem Kopf lief der Sender.

Er hatte ihn früher nie als Sender gedacht. Er hatte ihn für sich gehalten. Für seine Stimme. Für seine Gedanken. Aber jetzt, im Dunkeln, mit nichts als dem knackenden Holz und dem Atem zweier Männer um ihn herum, hörte er ihn zum ersten Mal als das, was er war: ein Sender. Ein Programm.

Es war ein vorwiegend negatives Programm.

Gerade lief eine Sendung mit dem Arbeitstitel Was du heute alles falsch gemacht hast. In dieser Sendung wurde detailliert besprochen, dass er bei der Frage von Clara, was er heute gefühlt habe, irgendetwas Belangloses geantwortet hatte, obwohl in Wahrheit etwas viel Wichtigeres in ihm gewesen war, und dass er das gewusst hatte, und dass er trotzdem das Belanglose gesagt hatte, weil das Wichtige sich angefühlt hatte wie etwas, das er nicht herausgeben durfte.

Dann hatte sich die Sendung weiterbewegt zu einem Anruf, den er vor zwei Wochen versprochen und dann nicht getätigt hatte. An seine Mutter. Die nichts gesagt hatte, weil sie nie etwas sagte. Aber er hatte es trotzdem gespürt, dieses leise Vermissen am anderen Ende des Schweigens.

Dann ein Kollege, dem er eine Antwort schuldig war.

Dann eine Mail, die er hätte schreiben sollen.

Dann irgendwas über die Wohnung.

Und das alles mit einer Stimme, die so vertraut war, dass er sie gar nicht als Stimme erkannte. Sie war einfach: was er dachte. Was er war.

Ich bin nicht der Sender.

Der Gedanke kam aus dem Nichts. Er kam mit dem leisen Knacken eines weiteren Dielenstücks irgendwo im Haus.

Ich bin nicht der Sender. Ich bin der, der ihn hört.

Leon hielt kurz die Luft an.

Das war ein neuer Gedanke. Oder vielleicht war es kein Gedanke, sondern ein Erkennen, das vorher schon da gewesen war und jetzt einfach hereinkam, wie ein Geräusch, das man die ganze Zeit gehört hat ohne es zu bemerken, und dann plötzlich, in einem stillen Moment, aufmerksam wird.

Er war nicht der Sender.

Er war der Raum, in dem der Sender lief.

Der Raum war still. Aber das Programm lief.

Wenn er der Raum war, dann war er die ganze Zeit still gewesen. Egal wie laut der Sender. Der Raum war immer der Raum.

Er testete diesen Gedanken vorsichtig. Wie man einen Stein im Bach sucht, ob er hält, bevor man darauf tritt.

Wenn er der Raum war, dann war der Sender etwas, das in ihm geschah. Aber nicht er. Nicht sein Inhalt. Nicht sein Wesen. Eher wie das Holz, das knackte. Es geschah im Haus, aber das Haus war nicht das Knacken.

Er war das Haus.

Thomas drehte sich im Schlaf um. Die Matratze knarrte. Dann wieder Stille.

Leon atmete aus.

Er bemerkte sein Ausatmen. Bemerkte, dass es länger war als sonst. Bemerkte, dass er die Schultern eine Spur sinken ließ, ohne es zu entscheiden. Sie waren oben gewesen. Die ganze Zeit. Seit Tagen, vielleicht seit Jahren. Hochgezogen. Bereit. Auf etwas wartend.

Worauf?

Er wusste es nicht genau. Auf den nächsten Angriff. Auf den nächsten Fehler. Auf den Moment, in dem etwas passierte, gegen das er sich verteidigen musste.

Aber nichts passierte.

Es war 02:17 Uhr nachts in einem alten Haus am Rand eines Waldes in Brandenburg, und nichts passierte. Und seine Schultern sanken.

Was, wenn ich nicht so wachsam sein muss?

Wieder die Stimme von woanders. Nicht der Sender. Etwas Leiseres. Etwas das aus der Mitte kam, aus dem Raum selbst.

Was, wenn ich aufhören darf, alles zu kontrollieren?

Er bemerkte sofort den Widerstand. Den alten, automatischen Widerstand. Der Sender schaltete sofort um auf eine neue Sendung: Warum das eine schlechte Idee ist. Die Sendung führte aus, dass er Verantwortung habe, dass Dinge geregelt werden müssen, dass Aufgaben warten, dass das Leben schwierig sei und Kontrolle das Einzige sei, was zwischen ihm und dem Chaos stand.

Er hatte diese Sendung schon oft gehört.

Aber jetzt, in dieser Nacht, hörte er sie als Sendung. Nicht als Wahrheit.

Er stellte sich vor, wie es wäre, einen Tag lang nichts zu kontrollieren.

Nicht zu planen. Nicht im Voraus zu rechnen. Nicht den Kalender im Kopf abzuarbeiten. Nicht zu antizipieren, was Menschen denken könnten. Nicht zu überlegen, was er sagen würde, wenn jemand fragte. Nicht morgen schon einen Schritt voraus zu sein. Nicht.

Der Gedanke war fast schwindelerregend. Wie wenn man auf einer Klippe steht und nach unten schaut und plötzlich merkt, dass man dort hinunter könnte, theoretisch, einfach so, nichts hält einen wirklich, außer der eigenen Entscheidung zu bleiben.

Er erschrak vor diesem Bild. Aber nicht so wie früher. Früher hätte er es weggedrückt. Jetzt schaute er es an.

Es war keine Klippe der Selbstzerstörung.

Es war eine Klippe der Hingabe.

Hinunter zu fallen würde nicht heißen zu sterben. Es würde heißen: nicht mehr zu klammern. Den Boden des Vertrauens zu finden, von dem er nicht wusste, ob es ihn gab.

Er drehte sich auf den Rücken zurück.

Schaute die Decke an, die er nicht sehen konnte, weil es dunkel war.

Lass los.

Wieder diese Stimme. So leise, dass er nicht sicher war, ob sie eine Stimme war oder nur ein Drängen.

Was?, fragte er innerlich.

Alles. Für jetzt.

Das geht nicht.

Doch. Probier es. Nur für drei Atemzüge.

Er probierte es.

Er ließ die Schultern los, die er, nachdem sie kurz gesunken waren, schon wieder hochgezogen hatte. Er ließ die Anspannung im Kiefer los, die er bemerkte, weil sie wegging, als er sie loslassen wollte. Er ließ den Bauch los, der angespannt gewesen war, ohne dass er es gewusst hätte.

Drei Atemzüge.

Beim ersten passierte nichts. Außer dass der Atem länger wurde.

Beim zweiten bemerkte er, dass er fror. Nicht heftig. Nur leicht, an den Füßen, die unter der Bettdecke hervorragten. Das Wissen, dass er sie wieder einziehen müsste, war da, aber er tat es nicht.

Beim dritten geschah etwas, das er später in einem Wort fassen würde, das er nie zuvor in diesem Zusammenhang verwendet hatte: Stille.

Nicht die Abwesenheit von Geräuschen. Das Holz knackte weiter. Thomas atmete weiter. Irgendwo draußen ein einzelner Vogel, der sich in der Stunde geirrt hatte, die für Vögel falsch war.

Eine Stille im Innenraum.

Wie wenn man einen Lärm jahrelang gehört hat ohne ihn zu bemerken, und dann ist er für einen Moment weg, und man bemerkt sein Fehlen mehr als man je seine Anwesenheit bemerkt hat.

Der Sender hatte für einen Moment ausgesetzt.

Und Leon, der nicht der Sender war, sondern der Raum, war zum ersten Mal seit langem einfach: Raum.

Es dauerte vielleicht zwei Sekunden.

Vielleicht drei.

Dann meldete sich der Sender wieder, und zwar mit einer Sendung, die offensichtlich eilig produziert worden war: Was war das eben. Die Sendung versuchte, das Erlebte einzuordnen, zu benennen, zu kategorisieren. War das die Stille, von der Clara gesprochen hatte? War das das, was die Leute Frieden nennen? Hatte er gerade etwas Spirituelles erlebt? Was sollte er jetzt tun? Wie konnte er das wieder herstellen?

Leon lachte.

Innerlich, leise, sodass Thomas nicht aufwachte.

Er lachte über den Sender, der es nicht aushielt, dass für drei Atemzüge nichts gewesen war außer Sein. Der sofort kommen musste mit Analysen, Strategien, Erklärungen. Der das Wunder so schnell wie möglich in eine Schublade stecken wollte, damit es kein Wunder mehr war, sondern eine Erfahrung, die man katalogisieren und wiederholen konnte.

Aber so funktionierte es nicht.

Das wusste er jetzt, ohne es zu wissen. Die Stille kam nicht durch Wollen. Sie kam durch Aufhören.

Er schloss die Augen.

Diesmal nicht mit der Absicht zu schlafen. Einfach: weil seine Augen müde waren und es schön war, sie geschlossen zu halten.

Er hörte das Holz.

Er hörte Thomas.

Er hörte den verirrtten Vogel, der zu früh sang und es offenbar nicht peinlich fand.

Und unter allem, oder über allem, oder vielleicht durch alles hindurch, hörte er die Stille. Nicht mehr nur für drei Atemzüge. Auch nicht durchgehend. Sie kam und ging, wie der Atem selbst.

Er ließ sie kommen und gehen.

Irgendwann, ohne dass er es bemerkte, schlief er.

## Tag 2 – Atem

Um sechs Uhr morgens klopfte es an die Schlafsaaltür.

Nicht laut. Nicht zweimal. Einmal, kurz, bestimmt.

Leon lag auf seinem Bett und starrte die Decke an. Er hatte seit zwei Stunden nicht geschlafen, was ungerecht war, denn er war erschöpft. Thomas auf der anderen Seite des Raums atmete gleichmäßig. Ralf, gegenüber, schlief auf dem Rücken mit den Armen neben dem Körper wie ein zufriedenes Grabmal.

Das Klopfen kam nicht wieder.

Leon stand auf.

Draußen war der Morgen noch grau. Der Wald stand still wie ein Bild. Clara wartete auf der Wiese hinter dem Haus, die Hände in den Taschen ihres Leinenmantels, und schaute in Richtung Baumgrenze als wäre das eine vollkommen normale Beschäftigung für halb sieben Uhr morgens.

Die anderen kamen nacheinander aus dem Haus. Mira hatte ihre Haare gebunden und trug eine Yogahose. Thomas hatte verquollene Augen und einen Ausdruck, der sagte: Ich tue das, aber ich tu es nicht gerne. Jana und Sofie kamen zusammen. Ralf kam als letzter, frisch und ausgeschlafen und mit diesem Lächeln.

Leon hasste ihn ein bisschen weniger als gestern. Aber nur ein bisschen.

### Die Übung

»Wir sitzen«, sagte Clara.

Sie setzten sich ins Gras. Das Gras war feucht. Leon merkte das erst nachdem er saß. Er sagte nichts.

»Keine besondere Haltung«, sagte Clara. »Aufrecht, soweit es angenehm ist. Augen zu.«

Leon schloss die Augen. Er hörte den Wald, den Wind, das Atmen der anderen. Sein eigenes Atmen.

»Ich möchte, dass ihr euren Atem beobachtet«, sagte Clara. »Nicht kontrolliert. Nicht verändert. Nur beobachtet. Als wäre er ein Tier, das ihr zum ersten Mal sieht.«

Leon wartete.

Er wartete darauf, dass mehr kam. Eine Anleitung. Eine Technik. Drei Schritte zum besseren Atmen. Irgendetwas.

Nichts kam.

Also beobachtete er seinen Atem.

Es war zunächst langweilig. Sein Atem tat nichts Interessantes. Er ging rein, er ging raus. Das war sein Beruf und er machte ihn offensichtlich seit sechsenddreißig Jahren ohne besondere Begeisterung.

Dann bemerkte Leon etwas.

Er hielt ihn an.

Nicht auf Kommando. Nicht absichtlich. Einfach: Der Atem hörte auf. Für einen Moment. Als würde er warten. Als wäre da eine kleine Pause zwischen dem Ein und dem Aus, in der nichts war.

Stille.

Nicht die unangenehme Art von Stille, die er kannte, die Stille wenn man allein in seiner Wohnung saß und das Handy nicht anschauen wollte und doch anschaute. Sondern eine andere Art. Eine ruhige Art. Als wäre der Lärm in seinem Kopf kurz nach draußen gegangen, um eine zu rauchen.

Dann atmete er wieder ein.

Und der Lärm kam zurück.

Aber für diesen einen Moment war er weg gewesen. Und Leon hatte es bemerkt.

»Gut«, sagte Clara nach einer Weile. »Öffnet die Augen.«

Leon öffnete sie. Das Licht war heller geworden. Die Sonne war irgendwann aufgegangen, unbemerkt, und der Morgen sah aus wie ein Morgen, nur schärfer.

»Was habt ihr bemerkt?«, fragte Clara.

Mira: »Ich habe bemerkt, dass ich ständig versucht habe, ihn zu kontrollieren.«

Thomas: »Ich bin eingeschlafen.« Und dann, nach einer Pause: »Kurz.«

Jana: »Er ist flacher als ich dachte.«

Ralf: »Es war sehr schön. Ich habe gespürt wie sich mein Energiefeld geöffnet hat.«

Leon wartete den Bruchteil einer Sekunde ob Clara irgendwas dazu sagte. Sie sagte nichts. Er schaute sie an. Sie schaute zurück, neutral.

»Ich habe bemerkt«, sagte Leon, »dass es kurz still war. Im Kopf.«

Clara nickte. »Wie lange?«

»Eine Sekunde. Vielleicht zwei.«

»Das ist genug«, sagte sie. »Für den Anfang.«

\* \* \*

Nach dem Frühstück hielt Clara ihn am Türrahmen zurück.

„Sie wollten gestern etwas geklärt haben.“

Leon brauchte einen Moment, um zu wissen wovon sie sprach.

Dann fiel es ihm wieder ein, und er spürte, wie er warm wurde, ohne dass es einen Grund dafür gab.

„Ach, das.“

„Ja. Das.“

Sie lehnte am Türrahmen, die Tasse Tee in der einen Hand, und schaute ihn an, ohne zu drängen.

„Ich werde Ihnen sagen, worum es in dieser Woche geht. Damit Sie es wissen.“

Leon nickte, halb erleichtert, halb angespannt.

„Es geht in dieser Woche nicht um Sex.“

Pause. Sie trank einen Schluck Tee.

„Aber es geht um etwas, das damit zu tun hat. Es geht um das, was Menschen unter Sex verstecken. Nähe. Kontrolle. Die Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn jemand zu nah kommt.“

Leon sagte nichts.

„Das werden wir berühren in dieser Woche. Manchmal direkt. Manchmal über den Atem. Manchmal über den Körper. Aber wir werden es nicht tun, was Sie unter dem Wort vielleicht verstehen.“

„Okay“, sagte Leon.

„Sind Sie erleichtert?“

Er überlegte ehrlich.

„Ein bisschen.“

„Und enttäuscht?“

Er schaute sie an. Sie schaute zurück, ohne Ironie, ohne Spott. Einfach: fragend.

„Vielleicht auch ein bisschen“, sagte er schließlich.

Clara nickte langsam.

„Gut. Das ist eine ehrliche Antwort. Beides darf da sein.“

Sie ging an ihm vorbei in den Flur.

Leon blieb stehen und schaute der leeren Tür nach.

Es war jetzt das zweite Mal an diesem Morgen, dass er das

tat. Er fragte sich, ob das ein Muster werden würde.

\* \* \*

### **Was er nicht sagte**

Was Leon nicht sagte: Dass diese eine oder zwei Sekunden das Ruhigste waren, was er seit Jahren gefühlt hatte.

Er sagte es nicht, weil es sich zu groß anfühlte für einen Morgen. Weil er Angst hatte, dass wenn er es aussprach, es wieder weg wäre. Weil es sich irgendwie albern anfühlte: ich habe geatmet und es war ruhig. Das tun alle die ganze Zeit. Das ist nichts Besonderes.

Aber er dachte daran beim Frühstück.

Und beim Spaziergang danach, den Clara ihnen frei ließ, kein Programm, einfach gehen, wohin man will.

Er ging in den Wald. Alleine. Der Waldboden war weich unter seinen Stadtschuhen, Nadeln und Moos, feucht noch vom Morgen. Er ging ohne Ziel, was für ihn ungewohnt war. Normalerweise hatte er immer ein Ziel. Zur U-Bahn. Zum Supermarkt. Zur Arbeit. Sogar beim Spaziergehen in der Stadt hatte er ein Ziel, eine Strecke, eine Zeit.

Hier nicht.

Er blieb stehen an einer Lichtung. Drei Birken, weiß und still. Ein Vogel, irgendwo oben, der etwas sagte, das nur aus zwei Tönen bestand.

Er atmete ein.

Die kleine Pause.

Er atmete aus.

Er stand da und wartete ob noch etwas kam. Eine Erkenntnis. Ein Lichtstrahl. Irgendein Zeichen, dass er das hier richtig machte.

Nichts kam.

Aber die Birken standen noch da. Und der Vogel sang noch. Und Leon stand in einem Wald in Brandenburg und wusste für einen Moment nicht genau wo die Birken aufhörten und er anfang.

Das war alles.

Es reichte.

## **Der Nachmittag**

Am Nachmittag saßen sie wieder im Kreis. Clara hatte Tee gemacht, was die einzige Abwechslung zum Wasser war, das seit dem Frühstück auf dem Tisch stand. Leon trank und fragte sich ob Koffeinenzug zu den spirituellen Erfahrungen dieser Woche gehörte.

»Ich möchte über etwas sprechen«, sagte Clara, »das die meisten falsch verstehen.«

Sie schaute in die Runde. Niemand sagte etwas.

»Atem«, sagte sie, »ist nicht Entspannung. Atem ist Wahrheit.«

Mira schrieb das sofort auf.

»Wenn ihr flach atmet«, sagte Clara, »ist meistens etwas in euch eng. Wenn ihr den Atem anhaltet, wollt ihr etwas nicht fühlen. Wenn euer Atem hetzt, rennt ihr innerlich vor etwas davon.« Sie machte eine Pause. »Euer Atem lügt nie. Selbst wenn ihr lügt, atmet ihr die Wahrheit.«

Thomas räusperte sich. »Das klingt so als würde man dann überall Probleme finden.«

»Nicht Probleme«, sagte Clara. »Informationen.«

»Was ist der Unterschied?«

»Ein Problem will gelöst werden. Eine Information will nur gehört werden.«

Thomas nickte langsam. Leon beobachtete ihn. Thomas war einer dieser Männer, die man auf den ersten Blick unterschätzte, solide,

verlässlich, unaufgeregt, aber wenn er sprach, sagte er meistens etwas, über das man nachdenken musste.

»Und wenn man die Information gehört hat?«, fragte Thomas.

»Dann verändert sie sich«, sagte Clara. »Meistens von selbst.«

Leon saß und hörte zu und versuchte gleichzeitig nicht zu bemerken, dass sein Atem seit dem Morgen anders war. Nicht tiefer, nicht bewusster. Nur: da.

Als wäre ihm jemand vorgestellt worden, den er schon immer kannte, ohne seinen Namen zu wissen.

## Lust auf die ganze Geschichte?

Wenn dich diese Leseprobe berührt hat, dann begleite Leon durch alle sieben Tage. Erlebe, wie aus seinem Widerstand Hingabe wird, wie er Clara in einer Konfrontation gegenübertritt, die alles verändert, und wie er nach sieben Tagen ein anderer Mensch ist, ohne erleuchtet zu sein.

**Hol dir jetzt das vollständige Buch. Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link, um direkt zur Bestellung zu gelangen:**



[Zum Buch](#)

# Wie geht es weiter?

Weitere inspirierende Bücher und Leseproben findest du auf  
<https://innerearchitektur.com>

