

Rezension zu Altmann, Andreas: Triffst Du Buddha, töte ihn. Dumont 2010

Dieser martialische Satz ist ein Hinweis für den Menschen auf dem Meditationsweg, sich nicht von Formen beeindrucken zu lassen. Nun begeben wir uns nach Indien, das jedes Mal nach dem erneuten Betreten mit vielen Herausforderungen für den Europäer aufwartet. Augen, Ordnungssinn, Nase und Temperaturempfinden werden aufs Äußerste beansprucht. Neben diesen äußeren Faktoren eignet sich Indien wie kaum ein anderes Land für die die innere Reise.

Andreas Altmann, der sich bisher einen Namen als Reiseschriftsteller gemacht hat, betritt diesen inneren Pfad. Er hat an einer zehntägigen Vipassana-Meditation teilgenommen. Im Buch mit obigem Titel beschreibt er die Erfahrungen, die er dabei macht. Dazu gehören die Gedanken, die einem bei täglich achtstündigem Sitzen in Meditationshaltung sowie auch in der restlichen Zeit durch den Kopf gehen. Das Schweigen wird täglich lediglich von einem kurzen, eher standardisierten Gespräch mit dem Leiter unterbrochen. Wenn ich die vielfältigen inneren Bewegungen bei ihm lese, fällt mir ein, dass kürzlich eine Untersuchung herausfand, dass Gelassenheit wesentlich damit zu tun hat, sich selbst aushalten zu können, mit sich selbst alleine sein zu können. In der Meditation wird schnell klar, wen man alles mit sich rumschleppt, selbst, wenn keiner da ist.

Zu Beginn des Buches beschreibt Altmann noch einige spezielle Erfahrungen, mit denen er das Erleben des Westlers in Indien offenbart. Dazu gehört eine Fahrt im Vorortzug genauso wie die Auseinandersetzung mit den Kasten. Auf dem Hintergrund des eigentlichen

Buchschwerpunktes, der strengen Vipassana-Meditation, stellt der Autor dann seine persönliche Auseinandersetzung mit vielen Themen des menschlichen Lebens dar: Geldverdienen, Beziehungen, Sex, Partnerschaften.

Viele Themen erfahren bei ihm in der Meditation geradezu eine Standpunktschärfung. Und die ist alles andere als entsprechend den gängigen Erwartungen der Meditationsszene. Religionsprimborium ist nicht sein Fall. Er will nicht das, was er bei der Religion seiner christlichen Ursprungskultur kritisiert, in der indischen Variante in anderer Form wieder einkaufen, wie es viele Fans von spirituellen Lehren tun und gar als Fortschritt deklarieren. Das in einem Ashram geschriebene Schild „Keep your shoes and mind out“ findet im zweiten Teil seine entschiedene Empörung. Seinen Verstand möchte er weiter benutzen dürfen. Dass damit der im buddhistischen Sprachgebrauch unkontrollierte, konditionierte und herumschwirrende Affengeist („monkey mind“) gemeint ist, ist ihm nicht klar. Aber er hat ja auch Recht. Nur der integrierte Einsatz der Aufmerksamkeitsmöglichkeiten eines Menschen, wozu Gefühl, Denken und Meditation gehören, schafft wirklich Selbstentwicklung.

Altmann hält trotz vieler Störungen die Woche durch. Man ist schon etwas an Jesus mit seinen vielen Versuchungen erinnert. Das Interessanteste ist Folgendes: Obwohl er sehr viel der buddhistischen Haltung angenommen hat, wirft er nach der buddhistischen Meditation seine fünf im eigenen Haushalt angesammelten Buddhas weg. Auch von seinem „Ich“, möchte er sich aber entgegen der buddhistischen Empfehlung nicht trennen.

Aber eine rechte Distanz und Fernbetrachtung seines eigenen „Persönlichkeitskostüms“, wie ich das erworbene Persönlichkeitsmuster

gerne nenne, kommt nicht zustande. Dies – und hier oute ich mich – setzt neben spiritueller Musikalität auch Wissen und psychologische Kenntnisse voraus. Er hält dagegen für sich implizit das alte Neil-Young-Prinzip hoch „Better to burn out than to fade away“. So sei er schon immer gewesen und bleibe er nun auch mal.