



Eine Frau rudert über den Ozean, um bei sich selbst anzukommen. Drei Monate alleine, den haushohen Wellen ausgeliefert. Ein Abenteuer, das **JANICE JAKAIT** heute als Flucht empfindet – und das Leben danach als spannendere Reise. Ein Gespräch mit der Heidelberger Autorin über ihren spirituellen Weg, der für sie das wahre, das größere Abenteuer ist. Das ihr beibrachte, dass wir bereits da sind, wo wir hinwollen, dass wir einfach leben, einfach glücklich sein sollen. „Freut euch, nehmt euer Leben in die Hand, sonst tun es andere“, sagt sie.

Freut
euch, **lebt**
einfach

Fotos: www.shutterstock.com

„Wenn vor zehn Milliarden Jahren auch nur ein einziges Photon einen einzigen Millimeter weiter rechts geflogen wäre, wären wir alle heute nicht hier. Wir sollten jeden Morgen voller Dankbarkeit über dieses unverschämte Glück und Geschenk des Lebens aus dem Bett springen.“

Janice Jakait

VON TONIO MONTEL

Die Stimme dieser Frau bestätigt meine Vorstellung. Dunkel, energisch – und was sie sagt, ist ohne Schnörkel, auf den Punkt gebracht. So klar, wie sie schreibt. So spricht der Mut, der eiserne Wille, die Superfrau, die alleine im Ruderboot den Atlantik überquert hat. 6500 Kilometer wie Treibholz im Meer, vor ihr ist Wasser und wenn sie sich umdreht, auch nur Wasser, bis zum Horizont. 90 Tage kämpft sie ums Überleben mitten im Ozean, wer hält das aus? Wie stark muss sich eine Frau fühlen, die sowas schafft! Sie schreibt heute: „Und doch war dieses Abenteuer nur der Beginn einer großen Reise. Das, was mir das Leben in den drei Jahren danach beigebracht hat, übertrifft alles, was ich auf den Weiten des Meeres erlebt habe.“ Das Abenteuer war ein Weg zu sich selbst, aber auch nur ein Stückchen davon.

Janice Jakait sagt: „Ich bin zurückgekommen und hatte sehr viele Einsichten auf dem Ozean gefunden. Aber die Schwierigkeit besteht darin, nicht wieder in das nächste Abenteuer zu fliehen. Ich wollte hier bleiben. Ich wollte im Augenblick des Augenblicks verweilen, im Hier und Jetzt sein. Nicht in die Ferne fliehen, um da das Hier zu finden, und nicht in die Zukunft fliehen, um da das Jetzt zu finden. Ich musste es auch irgendwie schaffen, das im Alltag hinzukriegen. Das war die spannendere Reise, die mich noch mehr an meine Grenzen gebracht hat. Oft auch mit viel Verzweiflung, weil es eben nicht so einfach ist, weil es nicht gleich gelingt. Für mich ist das normale Leben im Hier und Jetzt die größere Herausforderung.“

Wenn ich mir vorstelle, was Sie geleistet haben, ist das für mich sehr schwer nachzuvollziehen, Frau Jakait. Der spirituelle Weg mag eine Herausforderung sein, aber wir sind daheim, im Warmen, sozusagen ... Sie sagt: „Ich habe draußen im Ozean Momente erlebt, in

denen man nicht mehr weiterweiß. In denen man aufgibt, aber eigentlich gibt man sich hin, man liefert sich der Schöpfung aus – dem Meer, den Wellen, dem Wetter. Man ist ein Spielball und gibt die Kontrolle ab, weil man sie abgeben muss. Und in diesen Momenten empfindet man eine Art Urvertrauen, einen Zustand von tiefster Stille und Zufriedenheit. Und man entdeckt, dass der eigentliche Unruheherd immer im Kopf ist. Und dann kommt man in diese laute Welt zurück und fängt an, diese Stille im Hier und Jetzt wieder zu suchen.“

Sie meinen die innere Stille? Frage ich.

„Ja, genau“, sagt Janice Jakait. „Man muss erkennen, dass alles so sein darf, wie es ist, und vor allem dass ich selbst so sein darf, wie ich bin, so, wie man im Moment ist, dass man sich eben hingibt. Diese Hingabe in dieser Welt ist sehr, sehr schwierig. Man denkt, man muss alles kontrollieren, sich wieder mit den alten Freunden und Menschen umgeben und man sucht insgeheim nach Stille. Das war mein zweites Abenteuer. Man sucht sich selbst. Und das ist schwierig in dieser lauten Welt. Bedeutete, dass ich immer den Impuls hatte, wegzulaufen, wieder in die Stille zu gehen, in die äußere Stille. Und hier dann auch ganz oft verzweifelt bin. An ganz trivialen Dingen: an Steuererklärungen, am Wecker morgens, an meinem Terminkalender, an den Erwartungen meiner Freunde, an der Unfähigkeit, eine Partnerschaft einzugehen ... Es war ein weitaus größeres Abenteuer, damit in Frieden zu kommen.“

Wir wollen alle mal weglafen. Wie hat sich das bei Ihnen ausgedrückt, Frau Jakait?

Janice Jakait: „Ich habe ein Vierteljahr versucht, wieder in die Gesellschaft reinzuwachsen, in den alten Freundeskreis. Und damit war ich überfordert, ich konnte keinen Smalltalk mehr. Ich habe mich in der Folge zweieinhalb Jahre komplett zurückgezogen, hab die Einsamkeit gesucht, bin viel mit fernöstlichen Philosophien in Kontakt gekommen. Habe zweieinhalb Jahre fast nur medi-

▶ tiert, mich konzentriert, versucht, mein angebliches Ego mal zu betrachten. Ich bin zweieinhalb Jahre noch mal auf eine Abenteuerreise gegangen, um mich selbst zu finden.“

In ihrem neuen Buch („Freut euch nicht zu spät“, Europa-Verlag) schreibt Janice Jakait über ihr Abenteuer auf dem Ozean: *Ich lebte immer am Puls der Zeit, aber meinen eigenen Puls konnte ich kaum noch spüren. Mir standen alle Wege im Leben offen, doch ich kam nirgends an. Bald konnte mich nichts und niemand mehr erfüllen, und ich genügte mir selbst und auch keinem anderen mehr. Nur die Erfüllung immer höherer Ansprüche und das Erreichen von immer weiter entfernten Zielen versprachen noch eine grenzenlose Zukunft. Und so stieg ich konsequenterweise am 23. November 2011 allein in ein Ruderboot und stieß mich in der Mittagssonne an einem Steg in Portugal ab.*

„Das war eine Flucht“, sagt sie heute. „Der Ozean hat mir viele Dinge gezeigt, dass viele meiner Wünsche totaler Unsinn sind, dass sie die Erwartungen anderer Menschen sind, die ich übernommen habe. Ich habe einfach auf dem Ozean gemerkt: Ich lebe das Leben der anderen, die auch nicht ihr eigenes Leben leben. Und der lange Weg danach an Land, der zweieinhalb Jahre gedauert hat, war ein Weg zurück zu mir, in mein eigenes Leben. Es gehört beides dazu, das Hoch und das Tief. Man muss begreifen, dass es beides braucht – das zu erkennen war mein zweiter Weg.“ Hat sich Janice Jakait selbst gefunden?

Sie sagt: „Ich habe gefunden, dass meine Vorstellungen von mir nicht das sind, was ich bin. Mein wahres Ich passt nicht in Gedanken, passt nicht in Konzepte, passt nicht in Rollenbilder, nicht in Ideale, nicht in Normen. Dass ich größer bin als das, was ich denke, dass ich bin. Es gibt diese Sucht nach der großen Erleuchtung, danach, sich zu lösen von seinem Ego. Bis man erkennt: Ich habe dieses Leben hier nur als Menschlein, als Ego. Und wenn ich zu meinem wahren Selbst, zu meiner Göttlichkeit finden möchte,

dann gehört das auch dazu. Ich kann nicht vor mir selbst weglafen und Gott überall sonst suchen. Und so würde ich auch sagen, es war ein Weg zu Gott.“

Sie schreiben: „Hört auf, das Leben zu verschieben. Ihr habt kein anderes.“ Das betrifft uns alle. Wir glauben alle, wir sind noch bei der Generalprobe und haben die Premiere längst hinter uns, sage ich.

Janice Jakait: „Die Angst vorm Sein bedeutet auch loszulassen, die alten Vorstellungen, die alten Erwartungen vor allem. Es bedeutet das Loslassen von Wahrheiten. Wir denken, wir haben eine Wahrheit über das Leben, aber es ist nicht die Wirklichkeit. Die Wirklichkeit passt nicht in unseren Kopf. Ich kann mir von der Wirklichkeit kein Bild machen: Wenn ich etwas begreifen oder erleben will, muss ich es sein, ich muss mich hingeben. Ich glaube, wir haben Angst davor, zu sein. Wir haben Angst vor der Wirklichkeit, vor dem wahren Sein. Was wir suchen, ist das, was wir am meisten fürchten. Wir glauben, wir finden es in der Zukunft. Was wir in die Zukunft projizieren, ist ja immer auch eine Projektion der Vergangenheit. Wir versuchen permanent, Dingen aus der Vergangenheit in der Zukunft aus dem Weg zu gehen oder wir versuchen sie zu wiederholen. Aber der wirkliche Zauber des Lebens ist ja das Überraschende, das Neue, das, von dem wir keine Vorstellung haben.“

Diese Angst ist auch eine Flucht vor Enttäuschung, eine Flucht vor Schwierigkeiten. Heißt diese Flucht nicht auch Hoffnung, Frau Jakait? Frage ich sie.

Sie sagt: „Genau. Es gibt ein spanisches Sprichwort, das sagt: ‚Wer für die Hoffnung lebt, stirbt an Verzweiflung.‘ Es ist so simpel. Man darf hoffen, das ist Teil unserer Selbstverwirklichung, Teil unserer Träume, aber viel wichtiger ist es auch, wieder ins Vertrauen zu finden, ins Urvertrauen, ins Sein, in die Fügung, ins Schicksal – wie immer

Bitte umblättern ▶

Fotos: www.shutterstock.com

„Würden wir verstehen, dass alles endlich ist,
dann wäre uns bewusst, dass uns hier nichts gehören kann,
dass alles nur geborgt ist. Und dann wären wir wirklich frei,
hätten nichts zu verlieren, nur zu gewinnen.“

Janice Jakait

► Fortsetzung von Seite 75

man das nennen möchte. Aber vor diesem Weg haben wir Angst. Wir haben Angst, uns einfach mal hinzusetzen und uns davon überfluten zu lassen, dass die Sonne untergeht. Dass ich morgens auf einer Veranda sitze, den Vögeln zuhöre und schaue, wie das Licht die Welt erweckt. Einfach nur dazusitzen, Ruhe im Kopf. Das halten wir nicht mehr aus. Stillstand ist scheinbar für uns der Tod. Ich habe diese Stille auf dem spirituellen Weg gesucht, aber vor nichts hatte ich mehr Angst als vor wirklicher Stille. Man denkt, man hält das nicht aus. Man muss die Vorstellung loslassen, von Freiheit, von Glück, von Erleuchtung – von diesem ganzen Unsinn im Kopf – und man muss einfach still und zufrieden sein, es ist so einfach.“

Ich sage: Sie haben uns allen etwas voraus. Sie haben „die tosende Stille“ (wie ihr erstes Buch heißt) erlebt. Wir waren nie alleine, wie Sie alleine waren, im Ozean.

„Ich bin über den Atlantik gerudert, um festzustellen, dass ich eigentlich gar nicht über den Atlantik hätte rudern müssen. Ich hätte gar nicht so viel kämpfen müssen im Leben, um glücklich zu sein. Aber um diese Erkenntnis zu haben, musste ich doch erst über den Atlantik rudern“, sagt Janice Jakait, lacht. „Das heißt, wir alle kämpfen auf unseren Wegen, und irgendwann werden wir hoffentlich an diesen Punkt kommen, wo wir rechtzeitig bemerken: Wir müssen gar nicht so viel tun, um Frieden zu finden. Dieser permanente Versuch, Frieden und Zufriedenheit zu finden, ist der reine Unfrieden.“

Sie schreibt in ihrem Buch: *Nehmt euer Leben in die Hand, sonst tun es andere. Seid verrückt, seid unvernünftig – habt den Mut, euer Leben zu leben! Das zweite Leben beginnt, wenn man begreift, dass man nur eines hat.*

Wann haben Sie das begriffen, Frau Jakait?

Sie sagt: „Das ist eine gute Frage. Das Ganze geht ja ein bisschen tiefer. Ich glaube, dass ich mehr habe als dieses

Leben. Ich denke, wir suchen alle die Erlösung von unserem Leiden, wir suchen alle die Erlösung vom Tod, vom Sterben, von der Vergänglichkeit. Die Vergänglichkeit ist das große Thema, das uns eigentlich treibt. Ich glaube, es gibt keine Vergänglichkeit. Alles ist im beständigen Fluss der Transformation, alles in permanenter Veränderung. Ich habe immer gedacht, mein Ego wird immer kleiner auf diesem spirituellen Weg. Aber es ist immer größer geworden. Ich habe mich nur noch um mich selbst gedreht. Aber eigentlich war ich abgeschnitten von meinen Gefühlen, vom Erleben, von der Wahrnehmung. Und irgendwann kommt dann dieser Moment, in dem man begreift, dass man sich vernachlässigt hat, dass man das Leben verschwendet. Und dann beginnt das Ego, bewusst zu leben, es beginnt achtsam zu sein, es entdeckt den eigenen Willen, das bewusste Denken und Handeln. Dann werde ich handeln, um mich zu verwirklichen und um anderen auch etwas zu geben. Und das ist ein ganz wichtiger Punkt: Ich glaube, der Weg zu uns selbst muss auch immer ein Weg zu den anderen sein.“

Ist Ihre Achtsamkeit gestiegen, größer geworden auf Ihrem einsamen Weg über das Meer, Frau Jakait?

„Es war ein Moment, der natürlich erst mal achtsam macht“, sagt sie. „Man fängt an, sich zu beobachten, man fängt an, die Welt anders wahrzunehmen. Das ist auch ein wichtiger Prozess, nur läuft man Gefahr, alles zu analysieren. Diese Achtsamkeit ist wichtig für den Beginn des Weges, aber sie sollte am Schluss in eine Bewusstheit münden. Das heißt: Ich tue, was ich tue. Ich bin bewusst, ich erfahre bewusst die Welt, aber ich hinterfrage nicht mehr alles. Ich beobachte mich auch heute nicht mehr in dieser Art, ich lebe einfach. Ich bin glücklich. Und es ist eine Selbstverständlichkeit geworden, bewusst jeden Augenblick zu erleben.“

Janice Jakait schreibt: „Wir sind frei! Unser Herz weiß es, ►

► *unser Bauch weiß es, und der Kopf, der sollte es langsam begreifen. Freut euch nicht zu spät.*“ Freuen Sie sich über den heutigen Tag, Frau Jakait? Sie sagt: „Ja, ich habe nur den.“

Waren Sie nach Ihrer Reise schon einmal versucht, sich selbst zu übertreffen? Irgendwas Neues zu wagen?

Janice Jakait: „Der spirituelle Weg ist für mich das größte Abenteuer im Leben, das es gibt. Das kann man nicht toppen. Ich war geneigt, sofort noch mal auf den Ozean zu gehen, aber ich habe mir sehr schnell die Frage gestellt: Warum zur Hölle muss ich mich so sehr anstrengen, um irgendwo anzukommen, wo ich doch schon bin? Im Hier und Jetzt. Und dann merkt man plötzlich, dass man nicht die Erste ist, die diese schrägen Gedanken hat. Man entdeckt Buddha, man entdeckt Jesus, man entdeckt die ganzen Mystiker und merkt, dass man vielleicht doch auf dem richtigen Weg ist. Aber man glaubt, irgendwo wartet die große Erleuchtung, das große Nirvana. Dieser Zustand, den wir jetzt haben, ist ein Teil des Ganzen. Und davor fliehen zu wollen, ist der Leidenskreislauf. Wir sind da, wo wir jetzt hinwollen. Und solange wir suchen, werden wir ihn nicht finden. Und das ganze Leben ist die Suche.“

Ich glaube, Frau Jakait, Sie sind schon weit gekommen auf Ihrer Suche. Und wo wollen Sie jetzt noch hin?

Janice Jakait lacht: „Jetzt? Jetzt will ich in den Supermarkt. Ich habe Lust auf Frucht. Zum Menschsein gehört beides: zu sein und sich zu verwirklichen. Ich bin in dieser Mitte. Es gibt sehr viele Momente, in denen ich einfach ziellos treibe, in denen ich mich hingeebe. Ich verwirkliche mich auch selbst, ich möchte so viele Dinge lernen, das ist mein Leben heute: leidenschaftlich und auch mal leidenschaftlich leidend, auch mal verzweifelt sein. Ich erfreue mich am Nichtfreuen und am Freuen. Einfach Leichtigkeit leben, auch wenn's mal nicht leicht ist. Ich lebe einfach. Viel bewusster als früher.“

Fotos: www.shutterstock.com



Janice Jakait geboren 1977 in Lengefeld (Erzgebirge), gab ihre Arbeit als IT-Beraterin für den Extremsport auf. Als erste Deutsche überquerte sie 2011/12 allein und ohne Begleitboot in einem Ruderboot den Atlantik. Über sie und ihr Bestseller „Tosende Stille“ berichteten ARD, ZDF, SAT1 und Arte.

Vom ENGELmagazin empfohlene Bücher:

- *Tosende Stille*, erschienen im Scorpio-Verlag
- *FREUT EUCH NICHT ZU SPÄT* Warum das zweite Leben beginnt, wenn man begreift, dass man nur eines hat (EuropaVerlagBerlin). Erhältlich auch unter www.MONDHAUS-SHOP.de

Mehr über Janice Jakait:
www.rowforsilence.com