



Die Reise in die Stille

Ihr Boot schaukelt wie ein Stück Treibholz im Ozean, haushohe Wellen spielen mit ihm. Vor ihr ist Wasser und wenn sie sich umdreht, auch nur Wasser. 90 Tage kämpft sie ums Überleben mitten im Meer. Janice Jakait aus Heidelberg rudert über den Atlantik, begleitet von Delfinen und Walen und einem Vogel, den sie Murphy nennt. Es wird eine beeindruckende Reise zu sich selbst – in die Stille, die tosende Stille, wie sie ihr grandioses Buch (Scorpio-Verlag) über ihr Abenteuer nennt. In ENGEL *Weg* ihr faszinierender spiritueller Weg zum inneren Frieden.

Fotos: Janice Jakait; www.shutterstock.com



VON JANICE JAKAIT

in Kraftakt? Nein, eher ein Fluchtreflex, ganz ohne Widerstand – so unspektakulär stoße ich mich mit dem Ruder an Backbord vom Holzsteg ab und ein Wassergraben eröffnet sich zwischen meinen berauschten Erwartungen der letzten zwei Jahre und dem nüchternen Erleben. Zwischen Hoffnungen oder Befürchtungen und dem konkreten Augenblick. Jetzt ist es einfach nur zwölf Uhr, auf die Sekunde genau. Die Vorstellung beginnt, pünktlich, nach Spielplan. Und ich habe es eilig – nicht dass für die nächsten Monate überhaupt noch ein dringender Termin im Kalender stünde, aber die Sorge, dass ich gleich vollständig die Kontrolle über meine Gefühle verlieren könnte, ist Ansporn genug. Meine Freunde am Steg, von denen einige ihre Tränen einfach laufen lassen, werfen mir die Leinen ins Boot.

Auf meinem schmalen Ruderboot „Bifröst“ ragt kein Mast in die Höhe, und auch kein langer Kiel strebt in die Tiefe, aber die Sorge, in Landnähe auf ein Riff aufzulaufen oder an einem Kliff zu zerschellen, begleitet mich dennoch. Wie so viele andere Sorgen und Ängste auch, die ich seit Wochen und Monaten hinuntergeschluckt habe, steht

mir dieser zähe Brei aus Gefühlen jetzt bis zum Hals. Aber bevor ich einen Mundvoll davon schlucken könnte, um endgültig an der Angst zu ersticken, zieht mich der Augenblick des Aufbruchs ganz tief in sich. Ich verliebre die Kontrolle, bin mit dem Drehbuch überfordert – der Vorhang fällt und ich falle von der Bühne. Ich vergesse alle einstudierten Gesten, auch die Verbeugung zur Verabschiedung und lande in einer Blase, die mit mir davonschwebt. Die Erinnerungen, die sonst immer in solchen Momenten nach mir schreien und mich in eine Zukunft der stillen Hoffnungen jagen wollen, kann ich hier drin nicht mehr hören. Und so fehlen mir die Tränen. Ich spüre nichts mehr von dem, was ich am Steg und an Land zurücklasse, dem aber so schrecklich nachzuweinen wäre: die Menschen, die mich lieben! Überwältigt bin ich von diesem Moment des Loslassens – in einem so kleinen Ruderboot. Da ist kein Platz an Deck, nicht für Reue, nicht für Schwermut, auch nicht für Angst. Alles irrelevant. Egal. Der Augenblick ist nur erfüllt von tiefster Stille, und ich bin ihre Sprachlosigkeit.

Auch ganz nüchtern betrachtet könnte es sich bei diesem Abenteuer hier durchaus um eine handfeste Schnapsidee handeln – um ein Projekt, das im Rausch des sich Lebendigfühlers über zwei Jahre lang wahnhaft vorangetrieben wurde. Jeden kleinen Etappensieg habe ich dabei mit einem süßen Tropfen Euphorie begossen und zelebriert ... Zwischen den Wellen, die immer weiterwachsen, fühle ich mich schnell sturzbetrunken und verloren.



„Was habe ich nur angerichtet!“ Mir wird schlecht. Möglicherweise schaffe ich es mit einem ganz großen Satz ja tatsächlich über den Atlantik! Aber dazu muss ich loslassen, sonst erhänge ich mich auf halber Strecke an den Schnüren meiner Vergangenheit. Ich muss das alles loslassen und vergessen. Hinter mir abrechnen und vor mir am besten erst einmal mit Zuversicht auspolstern.

Ein Vogel begleitet das Boot, wohl schon seit gestern. Könnte auch eine Sinnestäuschung sein – ganz sicher bin ich mir nicht. Gleichwohl bin ich aber klarer im Kopf. Nicht klar, aber klarer. Die Intensität der Sinnestrübungen nimmt im Tagesverlauf immer weiter ab ... Überhaupt ändert sich am Nachmittag die Wahrnehmung – weg vom visuellen Spektakel, hin zu einer Ebene ungewöhnlich tiefer Einsichten, für die ich aber inzwischen viel zu müde bin. Alles, was sich aus dieser Gedankenflut im Bewusstsein halten kann, fühlt sich schrecklich brilliant an. Für all meine Probleme habe ich plötzlich eine „ganz einfache“ Lösung im Kopf. Mal wieder muss ich nur noch dies oder das tun, dann wird alles gut. Wie schon so oft in meinen 34 Lebensjahren läuft dieses Band im Kopf, heute nur schneller – doch all diese klugen Gedanken haben mich ja nur genau hierher geführt: Allein auf einen gefährlichen Ozean, in einem Ruderboot, in dem es jedes verrückte Spektakel zu geben scheint, aber keinen Schlaf! Bravo, Janice! Wie oft schon hatte ich solche klaren Einsichten, die mein Leben grundlegend umkrepeln wollten, mir offenbarten, was ich eigentlich im Leben alles falsch mache. Und dennoch, die Mühlen des Alltags mahlen immer schnell und routiniert wieder das

Mehl für mein täglich Brot. So vieles wollte ich erreichen, am Ende aber blieb es dann doch meist bei Zahnarztbehandlungen, Friseurterminen, Projektfristen und vier Wochen Urlaub im Jahr. Und immer wieder jährte sich der Abgabetermin der Einkommenssteuer und immer wieder musste der Gelbe Sack pünktlich auf die Straße. Mein Leben, das war die stetige Zuversicht auf einen nächsten Morgen – einer wird schon kommen, und übermorgen wird alles viel besser! Womöglich ist auch dieses Abenteuer hier nur das Gähnen und Augenreiben nach einer weiteren, viel zu kurzen Nacht.

In diesem Augenblick jedoch, hier an den Rudern, verspüre ich keine Lust mehr auf einen weiteren „großartigen Gedanken“, der wieder einmal alles verändern will. Ich bin zu erschöpft, diesen Geschichten im Kopf weiter zuzuhören. Ich will das alles nicht mehr, will nur noch meinen Frieden. Ruhe. Stille! Nach zwei schlaflosen Nächten will ich einfach nur die Augen schließen! Ich will, ich will, ich will! „Wir leiden, weil wir begehren!“ (soll Buddha gesagt haben, erzählte mir mal ein Freund, und der Satz begleitet mich schon eine ganze Weile). Und mit diesen Worten begehre ich, jetzt nicht mehr zu begehren. Mit dem Sonnenaufgang am vierten Tag kehren endlich Hunger und mein gesunder Menschenverstand zurück. Und beim Essen konnte ich schon immer alles andere vergessen.

Am 27. Tag wird es leiser an Bord. Aber ganz gewiss nicht still. Inzwischen bin ich mir sicher, dass mein Kopf hier die Hauptrolle spielt, sich Geräusche dazudichtet und künstlich vertont. Ausreden kann ich ihm das nicht. Ich halte durch, versuche angestrengt, den Ver-

stand nicht ganz zu verlieren, der wohl selbst die Geräusche zum Lärm macht, denen er sich dann so vehement entgegenstellen will. Anstatt still zu sein, versuche ich lieber weiter, vom selbst auferlegten Lärm wegzulaufen, indem ich meinen Zielen nachjage, die wie selbst geschnittene Möhren vor die eigene Nase gehängt werden. Im Boot wie im Leben: Friede, Ruhe und Stille, all das jagt so ein Verstand. Er will Stille finden, anstatt einfach still zu sein. Je mehr ich versuche, aus diesem Kopfgefängnis auszubrechen, umso länger muss ich wohl in diesem Loch einsitzen! Was bringt die Flucht also? Womöglich bin ich schon frei! Warum auf einen Ozean flüchten, in ein Zen Kloster, unter einen Pappelfeigenbaum, in den Urlaub, in die Wüste oder in den Feierabend? Weil ich etwas anderes will, als einfach still zu SEIN – weil ich herumirren, woanders und unter anderen Umständen still WERDEN will, aber ganz sicher nicht hier und jetzt einfach still BIN und die Gedanken ruhen lasse ...

„Wir leiden, weil wir begehren?“ „So ein Unsinn!“, weise ich mich zu recht. „Spiritueeller Mist!“ Mein Verstand ist alles, was ich habe, außer diesem Ein-Meter-achtzig-Körper, der gegen die Naturgewalten so zerbrechlich wirkt. Was wäre ich nur ohne meinen klugen Kopf, der auf mich aufpasst!

Ein Buckelwal springt hinter dem Heck aus dem Wasser und schraubt seinen tonnenschweren Leib über den Horizont. Wie beim Fehlstart eines Space Shuttles dreht er sich dabei ein Stück um die eigene Achse, dann kracht er gleich wieder neben der

Bitte umblättern ▶

Fotos: Janice Jakait, www.shutterstock.com



► Fortsetzung von Seite 107

Startrampe horizontal in die Fluten. Mit einem Donnerschlag zerbricht der Wasserspiegel wie Glas, die Wassersplitter fliegen in alle Richtungen.

„Das ist nah genug!“, rufe ich ihm gegen den Wind zu. Und mein AIS-Kollisionsalarm schreit mit mir. Ein 274 Meter langer Öltanker droht ebenfalls seinen Sicherheitsabstand zu unterschreiten. Kollisionsgefahr mit einem Stahlgiganten, noch etwa vier Seemeilen, 45° vorm Bug – und ein springender Buckelwal, etwas mehr als eine Öltankerlänge hinter mir am Heck.

Über den Bug könnte ich den Tanker nun vor mir anpeilen – aber ich richte stattdessen lieber die Kameras auf den Wal. „Das muss ich einfach festhalten, das würde mir sonst niemand glauben! Komm, spring noch mal. Bitte, bitte, bitte.“

Und er springt! Und dann wieder. Zwischen den Sprüngen kann ich immer genau bis dreißig zählen – und währenddessen versuchen, die beschlagenen Kameralinsen zu säubern und wieder rechtzeitig neu auszurichten. Jetzt warnt der akustische Alarm des Radarzielverstärkers und ruft mir den Öltanker in Erinnerung ... während ich gleichzeitig auf dem Notrufkanal die Sprechtaaste durchdrücke und das Schiff rufe: Ich bin ein Ruderboot, vor euch. Keine Antwort. Und hier sitze ich nun, starre auf den Kompass – mit dem Mikrofon in der Hand und einem Tanker vorm Bug.

„Hier ist Filikon. Kein Problem. Wir sehen Sie.“

„Geht doch!“ Das Schiff zieht unbeeindruckt in etwa einer Seemeile Entfernung vor meinem Bug nach Backbord

vorüber, dann bin ich wieder ganz bei meinem Wal, der für weitere 15 Minuten im Halbkreis an Steuerbord um mich herumspringt. Warum er aus dem Wasser springt – ob er damit Fische betäuben oder spielen will, ob er um ein Weibchen buhlt, keine Ahnung! Sicher bin ich mir allerdings, dass er mich wahrnimmt, sonst würde er nicht einen Bogen ums Boot schlagen. Vielleicht buhlt er um meine Aufmerksamkeit, das wäre ja mal was! Ich gebe zu, dass zumindest ich um seine Aufmerksamkeit buhle und mir insgeheim wünsche, dass er doch direkt ans Boot kommt. Trotz meiner Befürchtungen vor so viel Nähe zu einem so gewaltigen Tier, das mir locker über die Bordwand springen könnte. Ich klatsche ins Wasser und klopfe auf den Rumpf, singe, lache und tanze und ... schalte mein Mobiltelefon ein. Darauf ist ein Programm installiert, das zur Entspannung verschiedene Geräusche abspielen kann: Meeresrauschen, Wind, Regen – aber natürlich fehlt auch der Gesang von Buckelwalen nicht. Und die Wale singen nun auch aus meinen winzigen Bordlautsprechern. Aber der Wal kommt nicht näher, lässt sich nicht locken, jedenfalls nicht von mir.

Auch am 82. Tag bin ich ganz im Strom des Lebens. Ich treibe darin und treibe das Boot voran, bin still. Der Wind ist nicht ganz so leise: 25 Knoten. See: etwa drei bis vier Meter, ziemlich rau. Schön! Keine Einträge im Tagebuch heute, nichts im Logbuch, außer der Position, keine E-Mails. Ich erlebe und verwende auch nicht mehr 90 Prozent meiner Gedanken darauf, die anderen zehn Prozent nur nicht zu vergessen. Noch mehr Vögel – beeindruckende Fregattvögel, wunderschöne Tropikvögel. Und natürlich immer

noch Seeschwalbe Murphy, meine treue Langzeitbeziehung. Ich bin neugierig, was passieren wird, wenn wir in die Nähe der Insel kommen. Wo wird er hinfliegen? Brüten? Oder einfach weiter? Ab zum Pazifik? Vielleicht sollte ich ihm folgen! Kurz ausruhen, alle umarmen, die Luken auspumpen und abdichten, dann das Boot neu beladen und weg.

Ich frage mich, wie viel ich von meiner Stille in die nächsten Monate und Jahre retten kann. Holt mich die Post im sicher überfüllten Briefkasten wieder aus meiner Stille? Aber das liegt nur an mir, nicht an der Post. Und schon wieder lande ich in der Zukunft! Ich werde achtsam bleiben und glaube, dass ich sogar noch viel achtsamer werden kann. Klingt nach einer Herausforderung, nach einem Ziel. Vielleicht bin ich irgendwann ganz bei mir angekommen. Wer weiß.

Am Mittag sitze ich wieder über dem Tagebuch:

„... ich habe längst vergessen, wie es war, einfach nur frei und glücklich zu sein, einfach abzuwarten, was als Nächstes passiert, mich überraschen zu lassen. Das Abenteuer Kindheit liegt viel zu weit zurück. Die großen Momente der kleinen unscheinbaren Dinge, die mich als Kind vor Freude und Staunen schier umwarfen – eine Umarmung meines Vaters oder meiner Mutter, Regenwürmer in Pfützen, Regenbogen, Herbststürme ... solche Erlebnisse habe ich längst mit den großen Dingen, die ich plane, begehre und herankarre, ersetzen wollen und die Freiheit damit totgeschlagen. Fast nichts fühlt sich mehr so unfassbar großartig an wie früher! Stattdessen Konsum. Mehr und mehr, damit ich den Moment überhaupt noch spüren kann.“

Fotos: Janice Jakait; www.shutterstock.com

► Ich packe das Tagebuch in den Seesack und gehe dann mal wieder an die Ruder. Will abschalten. Begehre nicht mehr, zu begehren und zu kontrollieren. Renne wieder weg. Gegen 23 Uhr räume ich den Rudersitz. Die Fische sausen wieder durch die Nacht. Ich kann sie in der Dunkelheit nicht rechtzeitig erkennen, erwarte sie einfach in jeder Sekunde am Kopf. Wieder so eine blöde, fast schon generalisierte Befürchtung! Weg damit! Ich will schlafen gehen und rede mir ein: „Alle Dunkelheit, Finsternis und alle Angst ist nur im Kopf.“

Aber hatte das nicht auch Tori Murden McClure in dem Buch über ihre Atlantiküberquerung geschrieben? Tori, die Frau mit dem Ruderboot, der ich ja letztlich zu verdanken habe, dass ich gerade hier gelandet bin.

Ich und meine Welt sind nur, was ich aus ihr mache, meinte auch Nietzsche, als er schrieb, dass es keine Fakten, nur Interpretationen gibt. Aber was bliebe dann noch von mir? Was oder wer bin ich dann noch, außer Gedankeninhalt, außer dem, was ich aus mir mache?! Eine Illusion etwa, die auch nur in Gedanken zur Illusion wird, oder bin ich ein Traum? Mit sechs Jahren habe ich mir diese Frage schon einmal gestellt, fällt mir ein. „Wer bin ich?“

89. Tag. Ein seltsames Gefühl steigt in mir auf, eine Befürchtung, keine Angst. Es ist ein Gefühl, als wäre es jetzt so weit, als hätte ich alles gesehen, das Wunder der Welt erlebt und gleich würde mich jemand kneifen und unsanft aus diesem Traum holen. Als wäre das hier alles gleich vorbei und nie passiert. Ich fühle mich, als

könnte ich jetzt all das loslassen, alles, als wäre es einfach vorüber, wenn ich jetzt nur will. Ende des Traums, Ende der Vorstellung. Dann würde ich im Kinosaal zu mir kommen und bemerken, dass ich mich völlig in dieser Dramakomödie „Mein Leben!“ verloren habe. Was für ein Film! Und dann? Ich fühle, spüre, weiß, verstehe, begreife, dass das gar nicht schlimm wäre, jetzt aufzuwachen, aber irgendwie ... es wäre schade, einfach nur schade, da wäre noch so vieles, was ich gern teilen würde – von dieser Reise, von meinem Glück, von mir. Was für eine Verschwendung es wäre, jetzt einfach aufzuwachen. Da würden auch noch so viele Herausforderungen auf mich warten ... nein, ich will weiterträumen, noch ein bisschen jedenfalls! Und Murphy fliegt davon und lässt mich träumen.

Der Seetang-Teppich bricht langsam auf, so viel Leben unter dem Boot. Überall Harmonie, sogar die Fische küssen sich unter Wasser vor der Kamera. Liebe! Überall! Wie schön das alles ist! Ich möchte weiterträumen!

Nach 90 Tagen, fünf Stunden und neun Minuten – ein Vierteljahr später endet für mich dieser Egotrip und der Bug küsst den Steg. Und in diesem Moment fällt mir einfach nichts mehr ein, das ich noch wollen, sagen, denken oder fühlen könnte. Ich falle einfach vom Rudersitz. Unbändige Stille umfängt mich und in ihrer tiefsten Zufriedenheit. Sie ist einfach da, jetzt, hier am Steg, im Augenblick, in dem die tosenden Gedanken abebben und die Stille loslassen.



► Info Janice Jakait:

► Website: www.jakait.de

► Buchtipps: *Tosende Stille*, Scorpio-Verlag

► Aktion: Die Extrem-Sportlerin kämpft gegen die Bedrohung der Meere durch den Unterwasserlärm. www.rowforsilence.com

Mehr über deinen Coach, sofort auf dem Smartphone: Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.*



* Z. B. mit der App „ScanLife“