

PRISCILLA WARNER
Und tausend Atemzüge später


arkana

PRISCILLA WARNER

UND
TAUSEND
ATEMZÜGE
SPÄTER

Wie ich meine Angst überwand
und inneren Frieden fand

Aus dem Amerikanischen
von Ulla Rahn-Huber



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»Learning to Breathe. My Yearlong Quest to Bring Calm to My Life«
im Verlag Free Press, New York, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 der Originalausgabe by Priscilla Warner
Lektorat: Anne Nordmann, Berlin
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
978-3-442-34121-4

www.arkana-verlag.de

Hinweis für den Leser

In diesem Buch berichte ich von Erfahrungen, die ich mit vielen wunderbaren Menschen machen durfte. Meine Schilderungen basieren auf Erinnerungen, den Aufzeichnungen von Gesprächen und Therapiesitzungen sowie den Mitschriften, die ich von spirituellen Unterweisungen angefertigt habe. In manchen Fällen habe ich die Namen und/oder Erkennungsmerkmale bestimmter Personen verändert.

*In unendlicher Dankbarkeit
für
Jimmy
Max und Jack
Riva und Paul*

Mögen alle, die unterwegs sind, Glück finden,
wo immer sie auch hingehen
Und mögen sie ohne Mühe das, was sie tun wollen,
zu einem guten Ende bringen.

– Shantideva, *Anleitung zum Leben als Bodhisattva*

Inhalt

Vom Leben

1. Start 15
2. Singende Schalen 20
3. Priscilla in Panik 27
4. Meine Dämonen 36
5. Schweig still, mein Hirn! 44
6. Der Mönch, der wusste, was Panik ist 48
 7. Anfängerglück 65
 8. Bis zum Hals 70
9. Das große Haus auf dem Hügel 80
 10. Glückstherapie 86
 11. Erdung 92
12. Das Spiel kann beginnen 101
13. Kunst als Zufluchtsort 110
14. Pilgerreisen nach Providence 118
 15. Werkzeugkoffer 125
16. Mein Platz im Rudel 132
17. Den Nerv getroffen 136
18. Der Angst ins Antlitz lächeln 141
19. Nichts als Heilung im Kopf 149

Vom Lieben

- 20. Von liebender Güte beseelt 159
- 21. Magische Reparatur 171
- 22. Neu geboren 180
- 23. Der Seelendoktor 193
- 24. Drehposition mit Atmung 204
- 25. So sieht dein Hirn aus, wenn es liebt 215
- 26. Eine gute Freundin 229
- 27. Den goldenen Buddha finden 237
- 28. Der Durchbruch beim Atmen 243

Vom Sterben

- 29. Anleitung zum glücklichen Sterben 253
- 30. Mitgefühl ist meine Religion 265
- 31. Eine Lektion in Vergänglichkeit 273
- 32. Ein glücklicher Mensch mehr auf dem Planeten 279
- 33. Neurotikerin, heile dich selbst! 283
- 34. Dawn 291
- 35. Alles Gute zum Gebärtag 296
- 36. Loslassen 305
- 37. Roshi 313
- 38. Mein Sicherheitsnetz 319
- 39. Einfach atmen 327
- 40. Der Beweis 335

Danksagung 340

Anhang: Priscillas Plan 343

Bibliographie 346

Methoden 350

☞ Vom ☞
Leben ☞

1

Start

Von meinem Sitz im Flugzeug aus sah ich in der Dämmerung des nahenden Tages nicht viel von Tulsa, Oklahoma, als ich zum Abschied einen letzten Blick auf die Stadt warf. Die Maschine startete. Es ging wieder nach Hause, nach New York zurück. Dies war das letzte Stück des Weges, das ich auf meiner dreijährigen Lese-reise zurückzulegen hatte. Ich schlug eine Zeitschrift auf ... und da waren sie, die Mönche – schon wieder.

Die auf dem Foto gezeigten Tibeter mit ihren glatt rasierten Köpfen und karmesinroten Roben starrten mich an. Auch wenn sie nichts dafür konnten: Sie verfolgten mich seit Jahren, denn sie hatten den inneren Frieden gefunden, den ich schon so lange schmerzlich vermisste. Während ich seit Jahrzehnten unter lähmenden Panikattacken und Ängsten litt, hatten sie allein durch Meditation den vorderen Stirnlappen ihres Hirns in der fMRT zum Leuchten gebracht und wie einen reifen Pfirsich anschwellen lassen.

Das sind zwar nicht exakt die Worte, mit denen die Gehirne der Mönche in den medizinischen Studien beschrieben wurden, über die ich gelesen hatte, aber genau so stellte ich sie mir vor: prall gefüllt mit Freude und positiver Energie. Und so ganz anders als meine eigenen grauen Zellen, die sich wie zerschlagen anfühlten und überquollen vor Ängsten, Adrenalin, Seelenleid und Hormonen.

Und so fasste ich in diesem Moment einen Entschluss: »Ich will auch so ein Gehirn haben wie diese Mönche!«

Gleichzeitig wünschte ich mir all die Dinge, die damit einhergingen: Frieden und Ruhe, Mitgefühl und Güte, Weisheit und Geduld.

War das zu viel verlangt?

Und so war meine Mission geboren.

Ich war entschlossen, es den Mönchen gleichzutun. Ich würde meinen vorderen Stirnlappen genau so zum Leuchten bringen und mein Hirn dazu bewegen, in aller Ruhe und Gelassenheit seine Arbeit zu tun, statt wie eine mexikanische Springbohne in meinem Schädel herumzuhüpfen. Es gibt Leute, die sich im Keller ein Labor einrichten, um sich ihr eigenes Crystal Meth zusammenzumixen. Ich wünschte mir stattdessen eine Art Clonazepam-Labor im Kopf: Es sollte eine natürliche Variante des Psychopharmakons produzieren, das mir meine Therapeutin seit Jahren zur Bewältigung meiner chronischen Ängste und Panik verschrieb.

Schon seit vierzig Jahren arbeitete ich daran, innerlich ruhiger zu werden. Ich war in die Türkei gereist, um mir die uralten Höhlen der frühchristlichen Mystiker anzusehen. Ich hatte die hervorragenden Sufi-Gedichte von Rumi gelesen und mich in die Mysterien der Kabbala vertieft. Ich trank regelmäßig Kräutertee und verbrannte Weihrauch im Schlafzimmer. Und wenn ich mir gelegentlich den Luxus eines Spa-Besuchs leistete, ließ ich mir von dienstbaren Geistern mit sanften Stimmen meine Meridiane massieren und meine Chakren pflegen.

Nur zu gerne wäre ich auf der Suche nach innerem Frieden nach Nepal gereist, um hoch oben auf irgendeinem Berggipfel zu Füßen eines Mönchs zu sitzen, doch meine grauenhafte Höhenangst hielt mich davon ab. Ich wollte nicht ins Kloster gehen, aber ich war sicher, auch in meinem angestammten Umfeld zahlreiche Dinge tun zu können, um diesen Mönchen innerlich etwas ähnlicher zu werden. So fasste ich den Entschluss, mich von nun an wie diese

Männer zu verhalten. Und ich nahm mir vor, alles, was ich dabei erlebte, aufzuschreiben.

Mir war klar, dass das komplette Umkrepeln meines Gehirns einiges an Zeit, Planungsaufwand und Improvisation bedeuten würde – und harte Arbeit. Aber ich hoffte, in meinen müden grauen Zellen, wenn ich sie nur ausdauernd, regelmäßig und mit den richtigen Mitteln trainierte, tatsächlich messbare physische Veränderungen bewirken zu können. Ich musste mein Gehirn mit lauter guten Dingen wie Meditation, Fantasiereisen, Yoga, makrobiotischer Ernährung und buddhistischen Unterweisungen versorgen. In wissenschaftlichen Artikeln war ich mehrfach auf den Begriff der Neuroplastizität gestoßen, demzufolge ein Umbau des Gehirns angeblich in jedem Alter möglich ist. Vielleicht war meines ja wie intelligente Knete: flexibel und formbar. Möglicherweise würde sich die Arbeit damit als reinstes Vergnügen erweisen.

Was hatte ich zu verlieren? Ich ließ mich tiefer in meinen Sitz sinken. Die Mönche auf dem Foto schauten mich immer noch an.

Nach außen hin funktionierte ich wunderbar: Ich war glücklich verheiratet und Mutter von zwei großartigen Söhnen. Ich hatte mehr als sechzig Städte an allen Ecken und Enden der USA besucht, um *The Faith Club* zu vermarkten, einen Bestseller, den ich als Koautorin mit verfasst hatte. In meinem Inneren aber hatte mich die Angststörung, mit der ich schon mein ganzes Leben zu kämpfen hatte, völlig ausgelaut. Ich verschlang Berge von Schokolade, um meine Stimmung aufzuhellen und meine Nebennieren auf Trab zu bringen. Mit jeder Faser meines Körpers und meines Herzens sehnte ich mich nach meinen Kindern, die flügge geworden waren; und nach meiner Mutter, die seit neun Jahren an Alzheimer litt und mittlerweile auf Vollzeitpflege angewiesen war. Vor zwanzig Jahren war mein Vater an Krebs gestorben. Er war etwa in

meinem Alter gewesen, als der Tumor sein tödliches Werk begann und ihm den Darm zerfraß.

O ja, ich war mir meiner eigenen Sterblichkeit bewusst! Obwohl ich nichts dringlicher wollte, als möglichst weit vor ihr fliehen.

Noch an anderer Stelle war ich mit einem Abschied konfrontiert: Die wunderbare Therapeutin, die mich jahrelang begleitet hatte, war vor kurzem gestorben, und ich war bei dem Gedenkgottesdienst für sie gewesen. Als ich in der jüdischen Begräbnishalle eintraf, begrüßte mich eine Frau in einem schlichten, dunklen Gewand und rasiertem Schädel. Obwohl sie mich freundlich anlächelte, verunsicherte mich ihre Anwesenheit zunächst. War sie Buddhistin? War sie Nonne? Leuchtete ihr Gehirn in der MRT etwa auch auf?

Nachdem sie die Trauergäste am Eingang begrüßt und ihnen mit ihrer ruhigen Art die Beklemmung genommen hatte, leitete sie die Zeremonie mit Wärme, Witz und Sensibilität. Sie ermunterte uns, von unserer verstorbenen Freundin zu erzählen. Dass ich ausgerechnet ihr hier begegnete, deutete ich als Jenseitsbotschaft meiner Therapeutin.

»Trau dich!«, hörte ich sie sagen. »Mach dich auf die Suche nach deinem inneren Mönch!« Ich wusste damals nicht einmal, was der Unterschied zwischen Dharma und Karma war. Aber ich war willens, es zu lernen. Vielleicht würde ich meine eigenen Begriffe finden. *Achtsamkeit* etwa. *Allumfassende Güte*. Und womöglich sogar *wahres Glück*. Ich würde sämtliche Techniken, Therapien und Lehren ausprobieren, die mich auf meinem Weg von der Panik hin zum inneren Frieden voranbringen könnten.

Seine Heiligkeit, der Dalai Lama, glaubt, dass der Mensch die negativen Emotionen in seinem Gehirn in positive verwandeln kann.

Wollte ich mir etwa anmaßen, die Worte des Dalai Lama in Zweifel zu ziehen?

Vielleicht wäre *Verrückte jüdische Hausfrau begegnet Siddhartha* ein geeigneter Titel für die Geschichte, die mich da erwartete.

»Heiler, heile dich selbst? Vergiss es!«, entschied ich, während das Flugzeug in New York zur Landung ansetzte und mich mit-
samt meinen Tagträumen auf den Boden der Realität zurückholte.

Mein neues Mantra würde lauten: »Neurotikerin, heile dich selbst (und hör endlich auf, dich zu beklagen)!«



Singende Schalen

Wenn man bereit ist zu lernen, begegnen einem die Lektionen an den merkwürdigsten Orten. Zum Beispiel am Mietwagenschalter von Hertz auf dem Flughafen von San Francisco.

Um das Ende meiner Lesereise zu feiern, war ich nach Kalifornien geflogen, wo ich meine Schwester und ein paar Freundinnen besuchen wollte. Während der große, freundliche Angestellte damit beschäftigt war, die Formulare für mich auszufüllen, fiel sein Blick auf meine bunte Halskette. »Sie müssen unbedingt in diesen tibetischen Laden in Haight-Ashbury«, empfahl er mir.

Ich war perplex. Woher wusste dieser Mann, dass ich mich danach sehnte, so gelassen und heiter wie ein tibetischer Mönch zu werden?

Während er mir die Autoschlüssel in die Hand drückte, beschrieb er mir in groben Zügen, wo der Laden zu finden war. Er hieß Tibet Styles. Ich kritzelte die Adresse auf meinen Mietvertrag. Für ein Shopping-Abenteuer war ich immer zu haben.

Drei Tage später war es so weit. Meine Freundin Judy und ich fuhren nach Haight-Ashbury und spazierten die belebten Straßen entlang, um nach dem Geschäft Ausschau zu halten, das mir der Hertz-Mitarbeiter empfohlen hatte. Ein junger Mann in einem Café erklärte uns schließlich den Weg. »Grüßt Dolma von mir«, sagte er noch. »Sie ist wirklich eine großartige Frau!«

Inmitten all der Tattoo-Salons, Plattengeschäfte und Schaufenster voll trendiger Sachen im 1960er-Jahre-Design war Tibet Styles mit seinem Angebot an buntem Schmuck, Schals und gewebten

Wandteppichen eine Oase der Ruhe. Wir nahmen uns Zeit, schauten uns die aus Silber und Halbedelsteinen gefertigten Ketten an und schlenderten dann in den hinteren Teil des Ladens, wo ein Dutzend Messingschalen auf einem Tisch gestapelt waren.

Ich nahm ein schweres Modell aus Kupfer in die Hand und griff nach dem mit Wildleder bezogenen Klöppel, der daneben lag. »Streich mit dem Klöppel über den Rand«, meinte Judy lächelnd, »und schau, was passiert!«

Genau das tat ich. Aber es passierte nichts. Rein gar nichts. Eine kleine tibetische Frau, etwa in meinem Alter, trat hinter der Theke hervor. Sie trug eine farbenfroh gestreifte Schürze, und ihr dunkles Haar war zu einem Knoten geschlungen. »Nicht so schnell«, sagte sie und nahm mir die Schale aus der Hand. »So.« Sie strich mit dem Klöppel behutsam über den Rand. »Sehen Sie? Ganz langsam.«

Die Schale fing zu summen an, anfangs ganz leise, dann so laut, dass sie den ganzen Laden mit ihrem Klang erfüllte und schließlich sogar das Chanten auf der im Hintergrund laufenden CD über-tönte. Dann schlug sie die Schale sachte an, und ein perfektes, tiefes, vielschichtiges »Gonggggg« war zu hören. Sie gab mir die Schale zurück und sagte: »Jetzt versuchen Sie es.«

Wieder ließ ich den Klöppel über den Schalenrand gleiten. Und wieder: Stille. Die Tibeterin überließ uns uns selbst, um eine Kundin beim Kauf von Ohringen zu beraten. Ich griff nach einer anderen Schale und versuchte es noch einmal. Wieder war kein Ton zu hören. Judy gelang es natürlich sofort, sie zum Klingen zu bringen.

Die Ladenbesitzerin kam zurück, als ich mir gerade eine weitere Schale genommen hatte, eine aus dunkler Bronze mit grünlicher Patina. »Langsam, langsam.« Sie nahm mir die Schale aus der Hand, strich sachte über den Rand, und im gleichen Augenblick begann die Schale zu klingen. Ich war am Boden zerstört.

Ich war eine Versagerin – oder wie auch immer man das auf Tibetisch nannte.

Ich probierte eine Schale nach der anderen aus, aber keine einzige konnte ich zum Singen bringen. »Langsam. Langsam. Sie sind zu schnell«, sagte die Frau immer wieder. »Sie muss auf der flachen Hand stehen. Passen Sie auf, dass Sie die Schale nicht mit den Fingern berühren.« Sie rückte jedes Mal meine Hand zurecht, bis die Schale einen festen Stand hatte. Aber selbst der 101. Schale konnte ich keinen Ton entlocken.

Schließlich wählte sie eine mittelgroße, leichte Messingschale aus und reichte sie mir. »Versuchen Sie es mit dieser hier.«

So langsam ich konnte, strich ich mit dem Klöppel über den Rand. War ich etwa so neurotisch und so sehr von meiner spirituellen Seite abgeschnitten, dass ich es nicht einmal schaffte, einer tibetischen Klangschale irgendein Geräusch abzurufen, geschweige denn, sie zum Singen zu bringen?

Doch dann auf einmal fing die Schale an, mit mir zu sprechen. Sie erwachte in meiner Hand zum Leben und begann gleichmäßig zu summen. Ich schlug sie an. »Gonggg.« Die Vibration war so stark, dass ich sie im ganzen Arm spürte, sie reichte mir bis ins Herz hinein. Ich hatte meine Schale gefunden.

»Du hast es geschafft!«, rief Judy.

»Gut«, sagte die tibetische Frau, als hätte sie die ganze Zeit gewusst, dass es mir gelingen würde. Wieder verschwand sie hinter der Theke, um eine andere Kundin zu bedienen.

Ich strich liebevoll über meine Schale. Ich war doch keine Versagerin! Ich konnte eine Schale zum Singen bringen. Mein Karma war also doch nicht so schlecht.

Die Tibeterin gesellte sich wieder zu uns. »Und?«, wollte sie wissen. »Nehmen Sie sie?«

»Ist das denn die richtige?«, fragte ich.

»Ja, definitiv. Das ist Ihre Schale.«

»Und was ist mit den anderen? Sind die zu schwierig für mich?«
Meine innere New-Yorkerin machte selbst das Bespielen von Klangschalen sofort zu einem Wettbewerb.

»Das ist einfach eine gute Schale. Ihre, meine ich.« Damit war die Sache besiegelt. Ich folgte der Frau zur Kasse, meine Schale fest an mich gedrückt. Mit einem Lächeln auf den Lippen ließ ich sie noch einmal singen.

»Sie haben keine Ahnung, wie wichtig das hier für mich ist«, entfuhr es mir. »Ich meine, das mit der Schale. Ich brauche sie so dringend. Ich muss zur Ruhe kommen.«

Ohne jede Eile zog die Frau eine Einkaufstüte unter dem Tresen hervor. »Ich will meditieren lernen«, sagte ich. »Haben Sie irgendwelche CDs, die mir dabei helfen könnten?« Der Chor der chantenden Männer im Hintergrund klang irgendwie friedlich und beruhigend.

»Wie heißen Sie?«, fragte Judy die Besitzerin.

»Dolma«, antwortete die Frau, bevor sie sich mir wieder zuwandte. »Mögen Sie diese Musik?«

Ich hörte noch einmal genauer hin und schüttelte dann den Kopf. »Nein, nicht wirklich.«

Das Ganze war mir zu leicht, zu fröhlich. Ich brauchte eher so etwas wie einen tibetischen Drill-Sergeant, der mich durch meine Übungen trieb. Wen auch immer ich mit nach Hause nehmen würde, um Balsam auf meine gequälte Seele zu streichen: Ich war mir recht genau darüber im Klaren, welche Aufgabe ihm zukommen würde.

Dolma hielt mir eine CD hin, auf deren Cover ein Foto von den Gyütö-Mönchen abgebildet war. Dann schob sie sie in ihren CD-Player. Die tiefsten, gutturalsten menschlichen Laute, die ich je gehört hatte, trafen mich bis ins Mark, aber im positiven Sinne.

»Die gefallen mir«, sagte ich und schaute mir das Bild der ernst dreinblickenden Männer mit ihren braunen Gewändern und kahl geschorenen Köpfe an. So sahen also meine künftigen Drill-Sergeants aus. Sie verstanden keinen Spaß.

»Die sind gut für Sie. Das sind sehr starke Klänge. Sie brauchen das.« Dolma stellte sich direkt vor mich und fasste mich an den Schultern. »Sie sind ein ausgesprochen stiller Mensch«, sagte sie.

Judy entfuhr ein Lachen.

»Nein«, beharrte Dolma. »In ihr ist es wirklich still.«

Ich wusste genau, was sie damit meinte. Obwohl ich seit vierzig Jahren unter Panikattacken litt, spürte ich doch, dass ich tief im Inneren still sein konnte.

Judy hatte noch einen Termin und musste los. Ich selbst hatte nichts Großartiges mehr vor, und so blieb ich noch ein wenig. Dolma nahm mich bei den Händen und schaute mir direkt in die Augen. Nicht einen Moment lang fragte ich mich, was diese wildfremde Person da überhaupt machte. »Sie sind voller Mitgefühl«, sagte sie, während sie reglos wie eine Statue vor mir stand.

»Ich weiß nicht ...« Das Ganze war mir peinlich. »So viel Mitgefühl habe ich nun auch wieder nicht. Ich versuche nur ...«

»Sie haben Mitgefühl«, wiederholte Dolma. »Das ist eine gute Sache.«

»Ich versuche nur ...«

Ich spürte, wie Dolma meine Hände fester umfasste. Mir kamen die Tränen. Sie flossen mir über die Wangen, langsam zunächst, dann in einem steten Strom. Aber ich sagte nichts und wischte sie nicht weg, denn ich wollte meine Hände nicht aus Dolmas Griff lösen. Sie hielt sie so fest.

»Ist schon gut«, sagte sie. »Es ist alles gut. Sie sind ein sehr mitfühlender Mensch. Sie haben so viel Feingefühl für die Schmerzen anderer.«

»Ich versuche nur, durch den Tag zu kommen ...« Ich seufzte.
»Es ist so schwer.«

»Warum ist es so schwer?«, fragte sie.

»Ich leide unter Panikattacken. Seit vielen Jahren schon. Und meine Mutter ...« Ich stockte.

»Ihre Mutter?«

»Meine Mutter hat Alzheimer. Sie ist im Pflegeheim.«

Dolma ließ meine Hände sinken, eilte hinter ihren Tresen und schnappte sich eine Kette mit Holzperlen. Mit geschlossenen Augen ließ sie ihre Finger mal in dieser mal in jener Richtung über die Schnur gleiten und murmelte dabei irgendwelche Gebete.

»Alles ist gut«, sagte sie. »Alles wird sich richten. Alles wird gut bei Ihnen.« Noch nie hatte ich gesehen, dass Finger sich so schnell bewegen können. »Und bei Ihrer Mutter. Auch bei ihr. Alles wird gut ...«

Ich wollte ihr glauben.

Unablässig murmelte Dolma vor sich hin. Ob ihre Worte ihr selbst galten? Oder Gott? Oder dem Universum? Die ganze Zeit blieben ihre Augen geschlossen. Ab und zu summte sie. Ich hatte aufgehört zu weinen und schaute ihr fasziniert zu. Ich verstand kein einziges Wort.

Irgendwann war das Gebet beendet. Sie legte die Kette weg, trat hinter dem Tresen hervor und ergriff wieder meine Hände. Die ihren fühlten sich fest an, ich spürte ihre Schwielen. Trotzdem waren sie sehr weich. Die Hände einer hart arbeitenden, unermüdlich betenden Frau.

»Lass ihn los«, sagte sie. Sie hielt meine Hände ganz fest und starrte mir in die Augen. »Lass ihn los.«

Ich verstand nicht recht. *Wen* sollte ich loslassen?

»Lass ihn los«, murmelte sie. »Lass deinen Schmerz einfach aus dir herausfließen. Leg dein Leid ab, gib es ab. Lass es los.«

Ich sah tief in Dolmas dunkle Augen und hielt ihre starken Hände, während sie erneut zu beten begann. Oder war es eher ein Chanten? Ich spürte ihren Griff. Sie nickte, während sie ganz sanft an meinen Händen zog.

Ich holte tief Luft, stöhnte auf, mein Atem stockte.

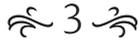
Und dann ließ ich los.

Meinen Schmerz und meine Traurigkeit, meine Erschöpfung und meine Angst. Meine Enttäuschung und meine Seelenqual. Die Gedanken an das Pflegeheim und den verwirrten Blick meiner Mutter. Das leere Nest daheim, aus dem die Kinder ausgeflogen waren. Meinen alternden Körper mit seinen mal größeren, mal kleineren Wehwehchen. Meine Sehnsucht nach Jugend, nach Glück, nach Perfektion, nach einem Leben ohne Leid.

Das alles ließ ich los.

In einem kleinen, ruhigen Laden in San Francisco spürte ich, wie das ganze Leid aus mir herausströmte – aus meinen Fingerspitzen in Dolmas Hände und von dort aus weiter, hinaus in die Welt, in die unbekanntenen Weiten des Kosmos.

Und einen kleinen Augenblick lang ließen mich die Hände einer Fremden einen Hauch dessen spüren, was es hieß, mehr Leichtigkeit zu empfinden.



Priscilla in Panik

Leichtigkeit war nichts, was ich vor meiner Begegnung mit Dolma je wirklich erfahren hatte. Panik war mein Metier. Und mein Untergang.

Meine erste Panikattacke hatte ich mit fünfzehn. Ich stand als Serviererin hinter der fettverspritzten Edelstahltheke in der Mensa der Brown University in meiner Heimatstadt Providence, Rhode Island.

Für ein paar Wochenenden hatte ich gemeinsam mit meinen Freundinnen den sicheren Kokon unserer Mädchen-Highschool verlassen, um einen Blick auf die Jungs an der Uni zu werfen. Dort nämlich hatten wir einen Job in der Mensa ergattert, bis sich unter den neu anfangenden Studenten genug Personal gefunden hatte. In einer wasserblauen Polyesteruniform teilte ich undefinierbares Fleisch aus und starrte wie gebannt die Vertreter des anderen Geschlechts an – damals waren an der Brown nur männliche Studenten zugelassen –, während ich natürlich so tat, als interessiere es mich nicht die Bohne, was sie über mich dachten.

Vor vierzig Jahren sprach noch niemand von *Panikattacken*, mich eingeschlossen. Man redete nicht von Angststörungen oder schüttete im Fernsehen vor den Augen der ganzen Nation sein Herz aus. Ich hatte also keine Ahnung, was mit mir passierte, als ich an jenem ansonsten völlig normalen Septembertag meinen Dienst antrat und dann beinahe starb. Eben löffelte ich noch blässliche Erbsen auf die Teller, die mir junge Männer mit gelangweilter Miene hielten, und dann schwanden mir urplötzlich die Sinne, und ich

schnappte nach Luft. Ein Stromstoß schoss mir die Arme hinauf bis in den Brustkorb und quetschte mir die Lungenflügel wie mit einem Schraubstock zusammen. Mein Herz raste. Ich zitterte am ganzen Körper, und mir brach der kalte Schweiß aus. Ich trat von der Theke zurück und versuchte, tief Luft zu holen.

Aber ich konnte nicht. Ich wollte schlucken, doch auch das ging nicht. Meine Zunge fühlte sich geschwollen an.

Ich geriet in Panik. Ich schnappte nach Luft. Ich keuchte. Doch statt des einen tiefen, lebensrettenden Atemzugs sog ich nur kleine Wölkchen Nichts in mich hinein. Mir war schwindelig. Die Gesichter der in der Schlange stehenden jungen Männer erstarrten, aber meine Gedanken rasten, während ich nach Atem rang. Was ist, wenn mein Körper keinen Sauerstoff mehr kriegt, fragte ich mich. Werde ich ohnmächtig? Falle ich um? Sterbe ich?

Sterbe ich???

Mechanisch versuchte ich, weiter Erbsen auszuteilen, aber meine Hände zitterten wie verrückt.

»Reiß dich zusammen!«, schrie ich mich innerlich an. Doch mein Körper gehorchte mir einfach nicht.

Ich ließ den Löffel fallen, verließ meinen Posten und wankte in die Küche. Mühsam rang ich nach Luft, immer und immer wieder. Es waren entsetzliche Krämpfe. Auf einmal stand Barbara, meine beste Freundin, vor mir. Ich zitterte am ganzen Körper und hielt mich an einer Arbeitsplatte fest, auf der riesige Auflaufformen mit Käsemakkaroni standen. Ich ließ mich auf den Boden sinken, mit dem Rücken zur Wand, meine nutzlosen Beine nach vorne gestreckt. »Du siehst ja schrecklich aus!«, sagte Barbara.

»Ich krieg keine Luft«, brachte ich hervor.

»Soll ich bei dir zuhause anrufen?« Barbara half mir auf die Beine und verfrachtete mich zu einem Tisch, auf dem das Telefon stand. Mrs. Quinn, unsere neue Haushälterin, meldete sich.

»Es geht mir nicht gut«, sagte ich. Mrs. Quinn war nicht unbedingt der warmherzige, kuschelige Typ, aber sie erklärte sich immerhin bereit, mich abzuholen.

Barbara begleitete mich aus der Mensa und führte mich die Straße entlang zu dem verabredeten Treffpunkt. Ich zitterte so, dass ich mich kaum auf den Beinen halten konnte und versuchte immer wieder, tief zu atmen.

Als Mrs. Quinn in ihrem alten grauen Chevrolet vorfuhr, machte Barbara die hintere Tür für mich auf und bugsierte mich auf den Rücksitz aus zerschlissenem Vinyl. Zuhause angekommen rollte ich mich auf dem großen, leeren Bett meiner Eltern zusammen, über mir der riesige glasäugige Schwertfisch, den mein Vater gefangen, ausgestopft und an die Wand gehängt hatte.

Als meine Eltern nach Hause kamen, riefen sie den Arzt. Er prüfte meine Vitalfunktionen und verschrieb mir dann ein Beruhigungsmittel namens Librium mit der Bemerkung, ich sei »nur ein wenig nervös«.

Ein wenig?

Im Laufe der folgenden vierzig Jahre wurde ich immer wieder von derart dramatischen Attacken heimgesucht. Verfolgt von einer Geschichte, die mir meine Eltern während meiner Kindheit immer wieder gern erzählt hatten, hatte ich oft Angst, an einer dieser Attacken zu sterben. Während andere Kinder beim Einschlafen Märchen von tanzenden Feen oder glücklichen Entlein zu hören bekamen, ließe sich das, was meine Eltern mir erzählten, trefflich unter dem Titel »Die Nacht, in der du fast gestorben wärst« zusammenfassen. Mein persönliches Wiegenlied ging in etwa so:

Ich war sechzehn Monate alt. Mein Vater, der damals bei der Navy war, hatte gerade Urlaub. Wir lebten in Kalifornien, in San Diego. Ich bekam eine akute Kehledeckelentzündung, eine lebensgefährliche Infektion der Luftröhre. Als das Fieber über 41 stieg,

brachten mich meine Eltern zum Kinderarzt. Dort angekommen war ich bereits blau angelaufen und verdrehte die Augen. (Meine Mutter hatte als Künstlerin ein Faible für dramatische Details.)

Als mein Vater sah, von welchen Krämpfen ich geschüttelt wurde, hatte er Angst, mich ins Krankenhaus zu fahren. Er bat den Kinderarzt, meine Mutter und mich dorthin zu bringen. Er selbst fuhr mit unserem Auto hinterher. Details über die Fahrt erzählten mir meine Eltern nicht, dafür aber den wichtigsten Teil der Geschichte.

Nachdem wir im Krankenhaus angekommen waren, gaben meine Eltern mich dort ab und fuhren nach Hause. Und wie ich in jener Nacht allein in meinem Bettchen lag, verlegte sich mir die Luftröhre, so dass ich keine Luft mehr bekam. Glücklicherweise kam zufällig just in diesem Moment einer der Ärzte in mein Zimmer und merkte, wie es um mich stand. Er rettete mir mit einem Luftröhrenschnitt das Leben. Meine Eltern lobten ihn jedes Mal in den höchsten Tönen, wenn sie mir die Geschichte erzählten, was ziemlich häufig der Fall war. »Wir hatten solche Angst!«, lautete das Mantra, das sie mir während meiner Kindheit immer wieder vorbeteten. »Wir hatten solche Angst!«

Und ich erst! Ich wurde so nervös ...

Nach dem Job in der Brown-Mensa arbeitete ich samstags als Kassiererin im Supermarkt. Damals musste man noch den Preis jedes einzelnen Artikels eintippen. Ich hatte Angst, dabei etwas falsch zu machen. Der Supermarkt gehörte meinem Vater, was meine Sorge nur noch verstärkte. Ich wollte unbedingt beweisen, dass ich meine Sache gut machte und unterdrückte die Panik, wenn ich sie in mir aufsteigen fühlte. Eines Tages fing ich jedoch derart zu hyperventilieren an, dass ich die Kasse schließen und nach Hause gehen musste. »Du brauchst nicht mehr dort zu arbeiten«, meinte mein Vater, als ich an jenem Abend heulend vor ihm saß. Aber wie

ich meine Panik außerhalb des Supermarkts in den Griff kriegen sollte, dazu wusste er keinen Rat.

Draußen nämlich folgte ein Anfall dem anderen.

Mein Zustand war mir so peinlich, dass ich ihn nicht nur vor meinem Vater, sondern vor allen sorgsam verbarg. In den folgenden zehn Jahren war ein Flachmann mit Wodka mein ständiger Begleiter. Sobald ich die ersten Anzeichen einer bevorstehenden Attacke spürte – Beschleunigung des Pulses, Kribbeln in den Händen, Atemnot –, nahm ich einen Schluck. Der Alkohol war wie flüssiges Feuer, das mich sofort von innen wärmte und nach kurzer Zeit Ruhe in mir einkehren ließ. Wodka wählte ich, weil ich dachte, dass er geruchlos sei. Wenn ich gewusst hätte, dass das nicht stimmt, hätte mich allein der Gedanke, dass andere etwas von meiner Trinkerei mitbekommen könnten, noch mehr in Panik versetzt.

Als es Zeit wurde, aufs College zu gehen, fürchtete ich mich davor, meine Freundinnen und meine Familie zurücklassen zu müssen. An der University of Pennsylvania verbrachte ich einen Großteil meiner Zeit auf den hinteren Bänken der großen Hörsäle, um jederzeit fliehen zu können, wenn mich die Panik packte. Fanden die Vorlesungen in kleineren Räumen statt, schluckte ich zusätzlich Valium, das mir ein Internist verschrieb und das ich überall hin mitnahm. Meine magischen gelben Pillen ließen sich sehr viel leichter verstecken als eine Schnapsflasche, und sie gluckerten nicht in meiner Handtasche herum.

Als ich meinen Abschluss in der Tasche hatte, trat ich bei einer Bostoner Werbeagentur eine Stelle als Art Director an. Es machte mir Spaß, Anzeigen für Zeitschriften und Fernsehspots zu entwickeln, aber allein der Gedanke, meine Ideen vor Kunden präsentieren zu müssen, versetzte mich in Angst und Schrecken. Zur Panikattacke war es da nicht weit. Mit Valium konnte ich meine Nerven



Priscilla Warner

Und tausend Atemzüge später

Wie ich meine Angst überwand und inneren Frieden fand

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 352 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34121-4

Arkana

Erscheinungstermin: April 2013

Die enorme Heilkraft der Meditation.

Es war die entscheidende Begegnung für die New Yorkerin Priscilla Warner: Ein tibetischer Mönch, der aus vollem Herzen lacht – und der, wie sie erfährt, als Kind an heftigen Panikattacken litt. Meditation wurde für ihn der Weg, um sich von seiner Angst zu befreien. Genau das will Priscilla Warner auch, denn seit fast 40 Jahren begleitet sie ihre Angststörung und ein Leben ohne Beruhigungspillen kennt sie bislang nicht. Sie begibt sich auf eine einjährige Suche nach dem, was ihr gut tut und was heilt. Mitgefühlsmeditation, Schweigemeditation, Körpertherapien, ayurvedische Ölbäder, ein rituelles Mikwebad – sie lässt sich ganz auf eine Reise ins eigene Innere ein. Und um abzusichern, dass sie sich das alles nicht einbildet, untersucht ein Hirnforscher ihr Gehirn und prüft mithilfe von Scans, ob tatsächlich Änderungen sichtbar werden. Ein Jahr – und tausend Atemzüge – später, zieht sie Bilanz: Die Psychopharmaka kann sie absetzen, ihre Freunde bescheinigen ihr, dass sie gelassener und ihre Gesichtszüge entspannter sind und die Gehirnschans beweisen diese Veränderungen schwarz auf weiß. In lockerem Ton geschrieben, mit einer Portion Selbstironie und viel Witz ist dies eine berührende Geschichte über das enorme Heilungspotenzial der Meditation.

 [Der Titel im Katalog](#)