



Abteilung: Gesellschaft und Religion Redaktion: Anne Winter
Sendereihe: Lebenswelten Autor/-in: Michael Hollenbach
Erstsendung: 01.01.2023 Sendezeit: 9.03 -9.30 Uhr/rbbkultur

Produktion: 19.12.2022 9.15-17.00 Uhr/T10+P2

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

Lebenswelten

Ein Berliner mit gutem Karma

Der Buddhist Tenzin Peljor

Sprecherin: Uta-Maria Torp

OV-Sprecher aus Haus: Manfred Sutinger

Ton: Bettina Wollenweber

Regie: Roman Neumann

1. Atmo Gong, dann Buddhistische Musik, darauf:

Sprecherin

Ein Meditationsraum in einem Berliner Hinterhaus. Auf einem kleinen Altar brennen Kerzen, daneben liegen ein paar Opfergaben. Ein leicht süßlicher Duft der Räucherkerzen hängt im Raum. Mit geschlossenen Augen und feinem Lächeln scheint auch der Buddha des Mitgefühls auf einem Rollbild an der Wand in seine Meditation versunken. Auf einem kleinen Tisch stehen Spekulatius und Tee bereit. Die Meditationsteilnehmer haben es sich auf Yogakissen und Decken bequem gemacht. Trotz der Kühle im Raum ist ihr Lehrer nur mit einer roten Robe bekleidet, die seine Arme unbedeckt lässt.

Musik hoch, darüber:

Titel-Sprecherin

Ein Berliner mit gutem Karma
Der Buddhist Tenzin Peljor
Eine Sendung von Michael Hollenbach

2. Atmo (Meditation)

Sprecherin

In einer kleinen Wohnung in Berlin Pankow lebt der buddhistische Mönch Tenzin Peljor. Ein Zimmer hat er als Mediationsraum gestaltet. Heute Abend sind acht Interessierte gekommen; online sind noch rund 25 Männer und Frauen dazu-geschaltet. Tenzin Peljor erläutert zunächst, worauf man beim Meditieren achten sollte.

1. O-Ton Tenzin Peljor

Was normalerweise passiert: du spürst, die Bauchdecke hebt sich, senkt sich, dann fängt das mentale Bewusstsein an: ach, eigentlich müsste ich noch einkaufen geht. -Heben, senken. - Ach, das fehlt mir noch und das. - Heben, senken. Und dann fängt das Bewusstsein an zu schnattern. Und genau das führt dazu, dass man den Atem vergisst. Wenn die Bauchdecke sich hebt, denke einfach ‚heben‘, und wenn die Bauchdecke sich senkt, denke einfach ‚senken‘.

Sprecherin

Der Mönch ist ein fröhlicher Mensch. Immer wieder gluckst zwischendurch sein Lachen auf. Mittlerweile haben es sich alle im Raum auf ihren Yogakissen mehr oder weniger bequem gemacht.

2. O-Ton Tenzin Peljor

Es ist 19.05, noch mal alle willkommen vor Ort; Pling da kommt noch einer online rein, (lachen). Ihr könnt noch mal den Lautsprecher anmachen. Hallo // Hallo ... Lachen.

Sprecherin

Auf den Kacheln auf dem Monitor grüßen die anderen Teilnehmenden aus ganz Deutschland. Die Stimmung ist locker.

3. Atmo (Meditation & Gong)

Sprecherin

Dann beginnt die knapp einstündige Meditation.

3. O-Ton Tenzin Peljor

Nehmt eine aufrechte bequeme Sichthaltung ein, in der ihr euch wohl und komfortabel fühlt. Prüft, wo ihr die Hände ablegt, und jetzt versucht euren Atem wahrzunehmen, und lass uns den Atem nutzen, und grundsätzlich Körper und Geist zu entspannen, wenn das Einatmen kommt, versucht es tiefer werden zu lassen, die Luft für einen Moment anzuhalten, und dann bewusst verlängert durch den Mund auszuatmen, und wenn man verlängert ausatmet, dann entspannt man Körper und Geist.

Sprecherin

Der Mönch, der die Meditation leitet, war nicht immer Buddhist. Tenzin Peljor ist als Michael Jäckel 1966 in Gotha zur Welt gekommen.

4. O-Ton Tenzin Peljor

Ich bin in einem katholischen Kinderheim in der DDR groß geworden, eher eine seltene Art, groß zu werden, und bis zum 11. Lebensjahr wollte ich noch Priester werden, ich war auch Ministrant, aber mit der Pubertät wirst du ja kritischer, und ich fand das: Sie haben mir das nicht so gelehrt, wie das die christliche Lehre vermittelt.

Sprecherin

Michael war mit seinen zwei Brüdern in dem Heim - die Mutter hatte sich das Leben genommen. Sein jüngster Bruder beging dort mit 15 Jahren ebenfalls Suizid. Vielleicht *ein* Grund mehr, dass er sich immer mehr vom Katholizismus entfernte.

5. O-Ton Tenzin Peljor

Und mein Staatsbürgerkundelehrer hat sich auf mich gestürzt, der wollte aus mir einen ordentlichen Kommunisten machen. (*Lachen*). Hatte bis zu einem gewissen Punkt auch Erfolg. *Lachen*.

Sprecherin

Denn im Mai 1989 wurde Michael Jäckel Mandatsträger der FDJ und Mitglied der Stadtverordnetenversammlung in Gotha. Nach der Wende dann der Wechsel vom Kommunismus in den Konsumismus. In Berlin studierte er Informatik, Spiel- und Theaterpädagogik. Er verdiente gut und genoss das Leben in vollen Zügen - bis er 29 war.

6. O-Ton Tenzin Peljor

Bis dahin war ich ein sehr materiell ausgerichteter Mensch. Ich habe als Informatiker gearbeitet und hatte relativ viel Geld dadurch. Ich komme aus der DDR, war materialistisch eingestellt. Jenseits des Materiellen gab es da nichts für mich und habe dann eigentlich die ‚Glückssuchung durch den Genuss der Sinnesobjekte‘ ausgegeben, wie wir das im Buddhismus nennen. In unserer Kultur nennt man das Hedonismus.

7. O-Ton Tenzin Peljor

Ich hatte 16 Honigsorten; ein Päckchen Kaffee habe ich mir - 250 Gramm - für 25 DM gekauft. Und auf dem Weg der Glücksuche durch Genuss habe ich irgendwann mitgekriegt, das fühlt sich hohl und leer an. Du entwickelst Tendenzen, die nicht gut für dich sind, wie Geiz. Ich bin egoistischer geworden, und als ich in die Zukunft geblickt habe, habe ich gesagt: das kann nicht gut gehen, du musst was ändern.

Sprecherin

Auf seine Fragen nach einem sinnerfüllten Leben erwartete er sich jedoch aufgrund seiner Erfahrungen im Kinderheim vom Christentum keine Antwort. Vielmehr wandte er sich ganz gezielt dem Schamanismus, dem Sufismus, dem Hinduismus zu und blieb dann bei buddhistischen Schriften hängen.

8. O-Ton Tenzin Peljor

Angefangen hat es damit, dass mein Vater 1995 gestorben ist, und eine Freundin gesagt hat: Wenn jemand gestorben ist, dann gibt ihm gute Gedanken mit und lies ihm irgendwas Nützliches vor.

Sprecherin

Michael Jäckel hatte sich gerade zuvor das Buch „Die vier edlen Wahrheiten - Texte des ursprünglichen Buddhismus“ besorgt.

9. O-Ton Tenzin Peljor

Ich habe nun meinem Vater gesagt, der tot war: Ich gebe dir jetzt gute Gedanken für dein nächstes Leben und habe jeden Abend aus dem Buch vorgelesen. Und am Ende des Buches standen die 227 Regeln für Mönche nach Theravada-Tradition, da habe ich gedacht: wie kann man so was leben, das ist doch Wahnsinn.

Sprecherin

Doch gleichzeitig erinnerte er sich:

10. O-Ton Tenzin Peljor

Mönch werden, das ist das, was du immer wolltest.

Sprecherin

In dem Buch über die Vier edlen Wahrheiten lag ein Zettel mit der Adresse für Meditationskurse der „Neue Kadampa-Tradition“, einer tibetisch-buddhistischen Gruppierung.

11. O-Ton Tenzin Peljor

Da bin ich in eine Gruppe reingekommen, wo alles Guru-zentriert war, und du musstest dem Guru folgen und der Guru weiß, und wo dann eine totale Verdrehung des Denkens und eine Zerstörung des Selbstvertrauens passiert, was man klassisch bei Sekten hat.

Sprecherin

Michael Jäckel war skeptisch; er erkundigte sich bei einer Sekten-informationsstelle. Dort lag nichts Konkretes gegen die Gruppe vor. Die Leiterin der Gruppe war empört, dass er sich überhaupt erkundigt hatte. Buddhismus sei doch keine Sekte:

12. O-Ton Tenzin Peljor

Buddhismus ist eine Weltreligion. Was glaubt du irgendwelchen Pfarrern, die eifersüchtig sind auf den Erfolg des Buddhismus?

Sprecherin

Zunächst folgte er der Argumentation, dass nur mit *seiner* Wahrnehmung etwas nicht stimme.

13. O-Ton Tenzin Peljor

Ich habe das zugelassen, weil ich gedacht habe, der Buddhismus ist grundsätzlich gut, da gibt es nichts Falsches.

Sprecherin

Der damals 29-Jährige zog in ein Berliner Wohnzentrum der Neue Kadampa-Tradition, wurde dort zum Mönch ordiniert. Und er spendete sein ganzes Geld, seine Zeit, seine Arbeit dieser Sekte - sechs Jahre lang.

14. O-Ton Tenzin Peljor

Ich bin eher der Typ autonomes Wesen. Und das war mein Glück, aus der Sekte rauszukommen. Ich hab von früh gelernt für mich zu sorgen. Meine Mutter hat sich umgebracht, als ich vier Jahre alt war. Und ich habe eine Mutter, die meinen Vater geheiratet hat, meine Stiefmutter, die ich sehr mag, aber ich wusste in einer gewissen Weise, wenn ich mich nicht um mich kümmere, kümmert sich niemand um mich.

Sprecherin

Mit 35 Jahren gelang ihm der Ausstieg aus der Sekte. Aber damit war es noch nicht vorbei - er litt unter posttraumatischen Belastungsstörungen.

15. O-Ton Tenzin Peljor

Und ich habe vier Jahre gebraucht für die Heilung. Ich musste mich quasi enthirnwaschen - könnte man das nennen, ich hatte eine Art der Indoktrination, die - auf der tiefsten Ebene des Seins verbunden - Ängste ausgelöst hat. Um ein Beispiel zu geben: wenn ich bei Vorträgen vom Dalai Lama war, der eher eine Weite und Offenheit symbolisiert im Gegensatz zu der Enge der Sekte, habe ich das so erlebt: Da hat mein ganzer Körper gezittert. Ich höre dem Dalai Lama zu: Mein Herz öffnet sich, manchmal habe ich geweint, und dann fängt mein ganzer Körper an zu zittern in diesem Spannungsfeld von diesem engen Sektenwahn und der Offenheit, die der Dalai Lama auch lebt.

4. Atma: Gefängnistür wird abgeschlossen

Sprecherin

Seit 20 Jahren geht der eher schwächliche, kahl geschorene Mönch mit seiner roten Robe regelmäßig ins Gefängnis. In den Justizvollzugsanstalten Oranienburg, Brandenburg und Tegel gibt er Achtsamkeitskurse für die Insassen

16. O-Ton Tenzin Peljor

Die meisten lachen erst mal über mich. Ich bin ja auch kleiner als die. *Lachen.*

Sprecherin

Und auch der ehemalige Strafgefangene Yussuf, der aus der Türkei stammt, wollte bei seinem Anblick eigentlich sofort wieder umdrehen.

17. O-Ton (Yussuf)

Ich habe einen Mönch gesehen. Da ich ein Muslim bin, habe ich gesagt: Was soll ich mit einem Mönch? Mein Glaube ist fest verankert. Aber es ist falsch gewesen. Weil es ging nicht um Glauben, sondern wie mit Emotionen umgehen, Achtsamkeit und solche Sachen.

Sprecherin

Yusuf sitzt im Cafe des KaDeWe. Der 47-Jährige mit dem gegelten, zurückgekämmten Haar schlürft entspannt seinen Tee. Neun Jahre war er im Gefängnis, seit fast einem Jahr ist er draußen. Im Durchschnitt wird jeder zweite Strafgefangene nach der Entlassung wieder kriminell. Aber zurück ins Gefängnis will niemand. Deshalb erläutert der Mönch den Inhaftierten:

18. O-Ton (Yussuf)

Wenn Sie nicht ins Gefängnis zurückwollen, müssen Sie verstehen, was Sie ins Gefängnis gebracht hat. Und das sind geistige Mechanismen. Und das, was Sie hier reingeführt hat: Gier, Hass, Neid, Wahn, das kenne ich auch. Sie sind für mich keine Verbrecher, sondern Menschen, die ein Verbrechen begangen haben. Der Buddhismus bietet Möglichkeiten zu verstehen, was hat Sie hierhergeführt?

19. O-Ton (Yussuf)

Größtes Hindernis war bei meinem Leben, dass ich ein Narzisst war, dass ich ein selbstverliebter Egoist war. Deshalb war es schwierig, in der JVA Tegel Fuß zu fassen. Ein Nein von einem Beamten zu akzeptieren, war sehr schwierig für mich, weil ich nie ein Nein akzeptiert habe.

20. O-Ton Tenzin Peljor

Und eines Tages kam er zu mir und sagte: Mensch Tenzin, die Meditation hilft. Also dieser unfriedliche, hoch aggressive, der ständig ausgerastet ist: Ich komme Allah näher. Wenn ich zu Allah gebetet habe, bisher da waren zwischen mir und Allah nur viele Gedanken. Da kann ich ja Allah gar nicht wahrnehmen. Jetzt habe ich weniger Gedanken, jetzt spüre ich Allah mehr. Gut, sage ich, weiter machen. *Lachen*. Das ist ein Aspekt: den Sturm im Kopf zur Ruhe zu bringen, innere Ruhe zu finden und Emotionsregulation.

Sprecherin

Der Mönch sei für ihn nicht nur ein Meditationslehrer, sondern auch ein Seelsorger, sagt der gläubige Muslim. Ihm könne er alles erzählen.

21. O-Ton (Yussuf)

Ich bin immer noch wütend. Man kann es auch nicht abschaffen. Bei jedem ist es drin, fest verankert. (...) Wenn ich wütend bin, dann versuche ich sofort achtsam zu werden, und sage: Was machst du gerade? Wieso machst du es gerade? Und dann ist ein kleiner Schritt? Das passiert oft, dass ich aus mir rausgehe, und sage: Jetzt bist du gerade nicht achtsam. Achte darauf.

Sprecherin

Achtsamkeit zu üben und anwenden zu können, wenn es darauf ankommt, ist ein langer Prozess,

22. O-Ton (Yussuf)

Ich habe 5, 6 Jahre gebraucht. Gerade draußen ist das Schlimme, man hat keine Zeit. Und das Gute war im Gefängnis, dass man die Zeit genommen hat, und das hat er uns beigebracht.

Musikakzent

Sprecherin

Rund 15.000 Buddhisten leben in Berlin, die allermeisten stammen aus asiatischen Ländern. Doch auch für christlich sozialisierte Deutsche wird der Buddhismus immer attraktiver :

23. O-Ton Tenzin Peljor

Wir haben auch ein Problem mit Diskriminierung: Unsere Diskriminierung ist eine positive Diskriminierung, und das ist schlecht. Weil mit dieser positiven Diskriminierung können die ganzen Missstände so wunderbar unter dem Teppich bleiben, und das ist nicht gut, weil es viel Leiden gibt, das nicht adressiert wird, weil die Leute so unkritisch sind.

Sprecherin

Tenzin Peljor weiß um die dunklen Seiten des Buddhismus.

24. O-Ton Tenzin Peljor

Und ich habe das auch erlebt, wenn die Leute mich sehen in der roten Robe auf der Straße: „Ja, der Buddhismus ist gut!“ Ich möchte das nicht hören, das ist sowas von pauschal.

Sprecherin

Mit den dunklen Seiten meint der 56-jährige nicht nur die Verfolgung der muslimischen Minderheit in Myanmar oder Gewalttaten durch Buddhisten gegen Muslime in Thailand und Sri Lanka. Es geht ihm auch um die sexualisierte Gewalt und deren Vertuschung in buddhistischen Gemeinschaften wie zum Beispiel der FPMT, der Foundation of the preservation of Mahayana Teachings. Der Berliner Mönch hatte bei der FPMT in Italien jahrelang kostenlos studieren können.

25. O-Ton Tenzin Peljor

Ich bin so reich beschenkt worden. Ich bin enorm dankbar, dass es mir im Nachhinein richtig leid tut, dass ich zum Kritiker der Organisation wurde.

Sprecherin

Im Mai 2019 erfuhr er von buddhistischen Nonnen aus den USA, dass es sexuelle Belästigungen und Übergriffe durch Dagri Rinpoche, einen der renommiertesten Lehrer gegeben hatte. Tenzin Peljor entschloss sich, eine Petition der Nonnen auf seinem Blog hochzuladen. Der Blog „Tibetan Buddhism - Struggling with difficult issues“ hatte damals schon eine Million Besucher.

26. O-Ton Tenzin Peljor

Und innerhalb von 24 Stunden ist der Wahnsinn ausgebrochen. Also es war ein internationaler Shitstorm.

Sprecherin

Aber nicht etwa gegen den gewalttätigen Lehrer, sondern gegen ihn und die betroffenen Nonnen. Die hasserfüllten Reaktionen bekam Tenzin Peljor vor Ort in dem italienischen Kloster der FPMT zu spüren.

27. O-Ton Tenzin Peljor

Ich wurde angeschrien, in die Ecke gestellt. Meine Gegenwart war da unerwünscht. Und später wurde von dem Oberhaupt der Gemeinschaft gesagt, dass ich eine Gefahr für die Gemeinschaft bin. Meine Gegenwart verunreinigt die Gemeinschaft und die Leute sollen Schutzamulette haben, um sich gegen meine negativen Energien zu schützen. Das haben sie auch gemacht. Da wurden Schutzbilder im Auto aufgestellt, um sich vor mich zu schützen. Leute hatten Angst, sich neben mich zu setzen, weil sie Angst hatten, den Job zu verlieren, das haben sie mir später erzählt.

Sprecherin

Noch heute schmerzt es ihn, dass er im Sommer 2019 aus dem Kloster und aus dem italienischen Ort vertrieben wurde, obwohl er sich eindeutig im Recht wähnte.

28. O-Ton Tenzin Peljor

Ich berufe mich auf meinen Menschenverstand, aber auch auf den Dalai Lama, der immer wieder gesagt hat: Wenn es Fehlverhalten von Lehrern gibt und der Lehrer ändert das Verhalten nicht, soll man an die Öffentlichkeit gehen, weil durch das Zuschau stellen, das kann dazu führen, dass der Lehrer sein Verhalten verändert.

Sprecherin

Der Berliner Mönch hat sich immer wieder auf den Dalai Lama berufen und bekam auch Rückendeckung von ihm. Dennoch machte er die Erfahrung:

29. O-Ton Tenzin Peljor

Hier trifft asiatische Kultur westliche Kultur. In der asiatischen Kultur gibt es andere

Wertevorstellungen als bei uns. In der asiatischen Kultur ist die Gruppe wichtiger als das Individuum. Wenn du missbraucht wirst, ist das nicht gut, aber es wird erwartet, dass du nichts sagst, weil es schädlich für die Gruppe ist.

Sprecherin

Das bedeute in der Regel, dass potentielle Missbrauchstäter nicht angeklagt werden.

30. O-Ton Tenzin Peljor

Buddhistische Lehrer zu kritisieren ist ein Tabu; das darf man nicht tun, und diese Kultur wird ja quasi in unsere Kultur importiert; und viele Westler, weil sie einen Gewinn erfahren mit dem Buddhismus, sind bereit, die kulturellen Eigenheiten mitzuschlucken und unsere Kultur des kritischen Hinterfragens über Bord zu schmeißen und übernehmen es dann.

Sprecherin

Bis heute würde sich die buddhistische Community nur teilweise dem Problem der sexualisierten Gewalt in den eigenen Reihen stellen

31. O-Ton Tenzin Peljor

Es ist angekommen beim Dachverband der Buddhisten, aber noch lange nicht in den buddhistischen Gemeinschaften. Die deutsche buddhistische Union hat eine Selbstverpflichtung verfasst, dass Lehrer kein Sex mit Schülern haben, und es gibt noch viele buddhistischen Gruppen, die das nicht unterschreiben, die sich nicht verpflichten, die meinen, es ist ja Sex unter Erwachsenen; oder eine Gruppe: Sex mit dem Lehrer gehört bei uns zur Tradition. Die katholische Kirche ist da viel, viel weiter als die Buddhisten.

Sprecherin

Tenzin Peljor musste vor drei Jahren erfahren, dass er nicht als Aufklärer gewürdigt wurde, der den Finger in manche Wunde des Buddhismus legt, sondern als Nestbeschmutzer ausgegrenzt wurde.

32. O-Ton Tenzin Peljor

Das, was ich hatte, war der absolute Absturz. Ich war so desorientiert, ich habe gar nicht kapiert, was passiert ist nach allem, was ich gemacht habe. Wie kann man einen so behandeln? Das ist doch unreal; ich habe es nicht zusammengekriegt. Ich habe sechs Monate gebraucht, um zu verstehen: ‚Das kann man‘: Und ich habe immer versucht, gegen diese Wirklichkeit zu arbeiten, bis ich kapiert habe, du musst lernen, damit umzugehen.

Musikakzent

Atmo

Sprecherin

Mittwochabend im „Buddhistischen Zentrum für Frieden und Verständigung Bodhicharya“ in Berlin-Friedrichshain. In der Teestube des Zentrums trifft sich einmal pro Woche „Recovery Dharma“, eine Gruppe ehemaliger Suchtkranker. Anders als bei den eher christlich gefärbten Anonymen Alkoholikern, versuchen die Abstinenzler von Recovery Dharma, mit Hilfe des Buddhismus nüchtern zu bleiben

6. Atmo englisch

Sprecherin

Dass sich die Gruppe hier im buddhistischen Zentrum treffen kann, verdankt sie auch Tenzin Peljor. Denn der wohnte und lebte als sogenannter Residenz-Mönch damals bei der

Gründung der Gruppe vor sechs Jahren im buddhistischen Zentrum. Er konnte den zunächst skeptischen Vorstand des Zentrums überzeugen, dass die ehemaligen Alkoholiker und Drogenabhängigen hier ihr Meeting abhalten

7. Atmo

Sprecherin

Der Leiter begrüßt die international gemischte Gruppe mit dem immer gleichen Eingangsstatement:

33. O-Ton Welcome to the meeting

OV-Sprecher:

Willkommen zu diesem Mittwoch-Treffen von Recovery Dharma. Wir sind zusammengekommen, um einem buddhistisch inspirierten Ansatz zur Genesung von Abhängigkeiten aller Art zu folgen. Wir werden von Gleichgesinnten geführt und folgen keinem Führer oder Lehrer, sondern vertrauen auf die Weisheit des Buddha, auf das Potenzial für unser eigenes Erwachen, den Dharma und die Sangha. Dies ist ein Programm der Ermächtigung und fordert uns nicht auf, an etwas anderes zu glauben als an unser eigenes Potenzial zur Veränderung und Heilung.

Sprecherin

Heute Abend sind rund ein Dutzend Menschen gekommen, die meisten kennen sich schon länger. Alle nennen sich nur beim Vornamen

8. Atmo Meditation/Gruppengeräusche

Sprecherin

Nach einer Einführung wird rund eine Viertelstunde meditiert, bevor jeder und jede über sich und die jeweils aktuelle Situation spricht: über Höhen und Tiefen, Absturz-gefahren und Erfolgsgeschichten. Das sei aber schon fast die einzige Parallele zu den Treffen der Anonymen Alkoholiker, sagt Martin, der vor fünf Jahren die Gruppe in Berlin mitgegründet hat.:

34. O-Ton (Martin)

Der größte Unterschied ist definitiv, dass wir unsere Wurzeln im Buddhismus haben und nicht im Christentum, und ein wichtiger Unterschied, dass merkt man am Spirit der Leute, dass unsere Gruppe vor sechs Jahren in den USA gegründet wurde und die anderen vor 60 Jahren. Das ist schon ein kleiner Unterschied.

Sprecherin

Der 40-Jährige war zuvor jahrelang bei den Anonymen Alkoholikern. Damals sein Rettungsanker:

35. O-Ton (Martin)

Ich war kurz davor, meine Wohnung zu verlieren, mein Job hat mich nicht mehr ernährt - ich war selbstständig, ich konnte gar nicht genug arbeiten. Meine Freundin wollte bei mir einziehen, und wenn die gesehen hätte, wie ich mich abschleife, die wäre weg gewesen. Da war ein Haufen Sachen, die da zusammengekommen sind.

Sprecherin

Martin hat damals jeden Tag acht bis zehn Flaschen Bier getrunken. Obwohl er damals schon praktizierender Buddhist war, hat ihn das nicht vom maßlosen Trinken abgehalten.

36. O-Ton (Martin)

Ich kann mich daran erinnern, dass ich von Meditationssitzungen hier dann direkt rüber zum Späti und dann in der Bahn zwei Bier getrunken habe auf dem Weg nach Hause und da dann weiter gemacht habe. Meditation und Saufen schließt sich nicht aus, aber wenn man meditiert, um nicht zu saufen, dann kann das gut funktionieren.

Auf sanfte buddhistische Musik

Sprecherin

Seit fünf Jahren meditieren die Leute von Recovery Dharma regelmäßig, um sich von ihrer Sucht zu befreien - nicht nur vom Alkohol.

37. O-Ton (Martin)

Bei uns ist es so, dass wir das überhaupt nicht unterteilen: Sucht ist bei uns Sucht; und ob es dabei um Trinken, Rauchen, Kokain, Pornos, Videospiele geht, you name it, das ist für uns gleich, weil es immer um das Leiden der Sucht geht, und wir das jetzt nicht so werten: meine Sucht ist cooler als deine. Ist alles Scheiße, und muss man alles in Griff kriegen.

Sprecherin

Dabei hilft den Abhängigen auch, dass sie ihre Sucht hier gemeinsam durch buddhistische Übungen bezwingen

38. O-Ton (Martin)

Das schafft auch eine Gruppenidentität und gibt einem gemeinsame Werte, was dabei wichtig ist, eine Sicherheit. Es ist wenig wahrscheinlich, wenn man hierher kommt, dass einer einen blöd anquatscht, weil die Leute hier doch eher achtsam sind, weil hier ein gewisser Spirit ist und wir uns an bestimmten Sachen orientieren. Dass Mitgefühl für uns ein wichtiger Wert ist und wir auf andere Rücksicht nehmen

Sprecherin

Martin geht weiter zu Recovery Dharma ins Buddhistische Zentrum für Frieden und Verständigung Bodhicharya in Berlin-Friedrichshain. Jenes Zentrum, in dem Peljor Tenzin einst selbst wohnte. Doch auch dieses Zentrum distanzierte sich von ihm, nachdem er die sexualisierte Gewalt von Lehrenden öffentlich gemacht und damit gegen das buddhistische Tabu, den Guru zu kritisieren, verstoßen hatte. Für den 56-Jährigen bedeutete das, sich vollkommen neu zu orientieren.

39. O-Ton Tenzin Peljor

Okay, vielleicht ist das jetzt die Zeit, wir haben keine buddhistische Kultur in unserem Land, wir haben kein Support-System. Ich habe mich als Pionier gesehen. Du musst mit dem arbeiten, was ist, und ehrlich gesagt, finde ich das auch gut. Weil es so hart ist, kannst du es dir nicht bequem machen. Du musst mit dem Leiden umgehen, und das hat eine Qualität.

Sprecherin

Der Mönch mit der dünnen runden Brille und den wachen Augen wurde nicht nur aus mehreren buddhistischen Organisationen verbannt, er hatte auch keine Bleibe mehr und musste bei seinem Bruder unterschlüpfen.

40. O-Ton Tenzin Peljor

Eine Freundin aus der Schulzeit sagte: Ich helfe dir, ich habe genug Geld. Und hat mir eine Wohnung gekauft in Pankow und damit habe ich zum ersten Mal wieder einen Hausstand eingerichtet. Das nennt man dann Mönchsvihara - kann man so nennen. *Lachen*. Auf jeden Fall habe ich seit 1996 meinen ersten Hausstand wieder. *lachen*.

Sprecherin

Mittlerweile haben einige Organisationen ihn halbwegs rehabilitiert. Aber er lebt weiter allein in seiner kleinen Wohnung im Hinterhaus und ist dabei sehr rührig: Er gibt Kurse in Gefängnissen, für kommunale Suchtberater, er geht in Schulen und erläutert Jugendlichen, was Buddhismus bedeutet. Und er gibt regelmäßig Meditationskurse:

9. Atmo (Meditation 3) „Dann kommt zurück ihr könnt euch dehnen, strecken“

Sprecherin

Der Kurs in seinem eigenen kleinen Meditationsraum geht nach zwei Stunden zu Ende. Die Teilnehmer verabschieden sich

41. O-Ton: *Vielen, vielen Dank. Ich hoffe, es hat euch was gebracht.*

10. Atmo (Meditation 3) Verabschiedung online ...

Sprecherin

In seiner roten Robe sitzt der Mönch nun allein vor seinem kleinen Altar mit Kerzen und Opfergaben und seinem Bild des mild lächelnden Buddhas des Mitgefühls an der Wand. Auch Tenzin Peljor sieht entspannt und rundum zufrieden aus. Er hat seinen Weg gefunden:

42. O-Ton Tenzin Peljor

Das Faszinierende ist: du findest Glück, ohne was dafür zu tun. Durch bloßes Loslassen. Das ist eine Erfahrung, die korrigiert einiges, was im Bewusstsein so klemmt: zum Beispiel, dass man denkt, man muss hart arbeiten um glücklich zu sein, nee, du musst nur loslassen.

Sanfte Musik, darauf:

Titel-Sprecherin

Ein Berliner mit gutem Karma
Der Buddhist Tenzin Peljor
Sie hörten eine Sendung von Michael Hollenbach

Es sprach: Uta-Maria Torp
Ton: Bettina Wollenweber
Redaktion: Anne Winter
Regie: Roman Neumann

Das Manuskript der Sendung finden Sie im Internet bei rbbkultur. Sie können die Lebenswelten auch als Podcast abonnieren, unter rbb-online.de oder in der ARD Audiothek.