

## **Warum eigentlich Langzeitservice? Wie geht es da zu? Und was nimmt man persönlich mit, von einer längeren Arbeitsperiode im Zentrum? - Fragen, die wir den zwei Langzeithelfern Konrad Förste und Liv Kraft gestellt haben.**

### **Konrad, woher kam die Idee Langzeithelfer zu werden?**

Konrad: Ich habe angefangen, jeden Tag zu meditieren und dann war auch relativ klar, dass ich hier ins Zentrum will und hier arbeiten will. Und ich war von Anfang an Langzeithelfer, nur zwei Mal war ich auf einem Kurs normaler Helfer. Und dann bin ich direkt hergekommen und einen Monat geblieben.

### **Da gab es irgendeine Situation, bei der du Feuer gefangen hast?**

Konrad: Nein, ehrlich gesagt nicht. Es war eher andersherum. Ich habe meinen ersten Kurs in Indien gesessen, und danach überhaupt nicht richtig regelmäßig meditiert im Alltag, und dann wollte ich einen zweiten Kurs sitzen und da habe ich am vierten Tag abgebrochen, weil es so hart war. Und als ich dann zuhause ankam, habe ich angefangen jeden Tag zu sitzen. Und damit, dass ich das dann so in mein Leben hereingelassen hab, kam es, dass ich dann ins Zentrum kommen will.

### **Wie war es bei dir, Liv?**

Liv: Ein Jahr nach dem ersten Kurs war ich für drei Wochen im Zentrum, um einen Kurs zu helfen, und um einen Kurs danach noch zu sitzen. Und das war ziemlich aufregend, es ist viel passiert. Und da ist dann sehr klar geworden, ich möchte Langzeitservice machen.

### **Und was hast du dir vorgestellt unter Langzeitservice - damals noch, bevor du anfingst?**

Liv: Ich habe es mir ein bisschen leichter vorgestellt, ich muss zugeben, ich war ein bisschen naiv. Ich habe nicht gedacht, dass wenn man nicht die Kurse sitzt, dass man so stark in seine Prozesse reinkommt und so viel in einem arbeitet und man gleichzeitig „funktionieren sollte“ oder eben „Arbeiten verrichten sollte“ (lacht). Das fand ich am Anfang eine Herausforderung, aber das ist es ja auch, was es letztlich ist. Ich sage immer, es ist eine 'geniale Tortur'. Wenn man einen Kurs sitzt, ist es zum einen sehr sehr anstrengend, aber gleichzeitig sehr sehr gut. Es ist eine spezielle Kombination.

### **Wie lange machst du den Langzeitservice jetzt?**

Liv: Seit Neujahr 2016.

### **Und die Schwierigkeiten vom Anfang haben sich jetzt geglättet, oder sind auf einer anderen Ebene?**

Liv: Man muss dazu sagen, dass in diesem Winter vorher bei mir ein dickes Faß aufgegangen ist, und das braucht eben seine Zeit, bis das leer läuft. Und da habe ich jetzt sieben, acht Monate dran zu knapsen gehabt. Ich merke, es wird jetzt ein bisschen leichter.

### **Wie lange willst du noch bleiben?**

Liv: Ich habe gemerkt, man muß auch aufpassen. Man kann sich das nett einrichten und gemütlich machen, und ich merke, da kann man auch in die Gefahr kommen, vor sich selbst und den eigenen Problemen wegzuducken und ich habe mir gesagt, weil ich im Dezember noch einen Kurs sitzen möchte, bleibe ich bis Januar 2017. Da habe ich das Gefühl, da ist dann ein Jahr vorbei, das ist für mich ein Schlusspunkt. Und weil ich gekündigt hatte, muss ich mal wieder sehen, dass ich Geld verdiene und soziale Kontakte pflege. Ich finde das ist nicht ganz so leicht im Zentrum, weil man ist doch sehr eingespannt. Und ich bin nicht diejenige, die, wenn da Halligalli ist im Büro, dann in Ruhe eine Email schreiben kann. Aber das wird ja dann mit dem neuen Langzeithelfergebäude ganz anders. (lacht) (Im geplanten Langzeithelfergebäude werden Helfer auf ihren Unterkünften Emails schreiben können. - Anm. d. Red.)

### **Und deine Vorstellungen von Langzeitservice voll erfüllt, Konrad?**

Konrad: Och, ich hatte da jetzt nicht die expliziten Vorstellungen. Ich habe früher mal gedacht, egal was passiert draußen, und wenn es noch so schlimm ist - ich kann immer noch in's Zentrum gehen. Und da landen und da sein, sozusagen wie eine Art Kloster - aber inzwischen sehe ich das anders. Hier drin muss man genauso mit seinen Sachen arbeiten und ist eigentlich genauso konfrontiert mit seinen ganzen Geschichten wie draussen. Im Zentrum kann ich aber besser damit umgehen. Vielleicht weil es so wiederholend ist, es kommen immer wieder ähnliche Situationen und dann kann man sehen: Letztes mal habe ich so reagiert und jetzt ist es so. Das ist eine gute Sache.

### **Wie steht es um deine sozialen Kontakte, Konrad?**

Konrad: Am Anfang war ich voll im Klostermodus, war geistig immer nur hier und habe überhaupt keinen Kontakt nach draussen gehabt, und habe dann auch ein halbes Jahr lang alle meine freien Tage gesessen und war nur im Zentrum. Das war aber keine gute Entscheidung, also mir zumindest hat es nicht so gut getan, weil es war immer mehr Druck und ich war immer aufgewühlt die ganze Zeit, ich konnte oft nicht schlafen. Als ich das zweite Mal hierher gekommen bin, habe ich das alles entspannt, also gehe zum Sport ins Dorf runter, und da habe ich Kontakte. Oder ich treffe mich mit anderen Meditierenden in der Gegend und mache mit denen Sachen. Oder ich fahre oft nach Berlin, um meine Freunde zu besuchen, oder die kommen her. Jetzt mache ich das nicht mehr so fokussiert und eng und habe auch Kontakt nach draußen und so ist das schön. Ich sehe auch meine Eltern viel mehr, oder sie kommen her. Also ich sehe nicht, dass ich den Kontakt verliere zu meinen Leuten, der ist eher gut.

## **Konrad, für dich ist der Langzeitservice zum Alltag geworden.**

Konrad: Ja genau. (lacht)

## **Wie unterscheidet sich dieser Alltag im Zentrum von deinem Alltag vorher?**

Konrad: Naja vorher habe ich studiert, und das war ziemlich anstrengend. Hier ist es auch anstrengend, aber anders anstrengend. Hier kann ich das halt, hier werde ich jeden Tag Sachen gefragt, ich kann Antworten geben und Probleme lösen und organisieren. Hier habe ich das Gefühl ich mache etwas, was ich kann. Vorher hatte ich das Gefühl ich mache etwas, das ich muß, etwas, wozu ich mich gezwungen habe. Und: hier drin gibt es ja relativ viele Restriktionen. Zuhause hänge ich mal einen Tag vor die Glotze oder zwei, das kann ich hier natürlich nicht machen. Es gibt aber durchaus Tage, wo ich mir frei nehme und dann einen ganzen Tag lang fern gucke. Ja doch, das mache ich schon. Aber es hat schon auch etwas ähnliches: Da wo ich die letzten Jahre zuhause war, das waren sehr familiäre Wohngemeinschaften, und ich bin nie weit weg gewesen von Zuhause, ich bin immer mit meinen Leuten zusammen gewesen, wir haben viel gemacht, und hier ist das etwas Ähnliches. Hier gibt es viele Leute, mit denen ich sehr eng zusammen bin, wo die Leben miteinander verflochten sind, und das fühlt sich für mich auch gut an.

## **Eine Frage zu euren Unterkünften: Wie wohnst du hier Liv, wie bist du untergebracht?**

Liv: Ich wohne in dem alten Bauwagen ganz nah an der Dhamma-Halle, was ich als Riesen-Luxus empfinde. Ich genieße sehr stark die Stille - vorher habe ich einem äußerst belebten Haus mit Holztreppe und vielen Kindern gewohnt. Ich muß halt zur Toilette rüberlaufen, aber das macht mir nix, ich habe schon Bauwagen-Erfahrung.

## **Und was sind deine täglichen Aufgaben hier im Zentrum, was hast du so zu tun?**

Liv: Ich bin Catering-Managerin, und noch mit einem halben Bein im Garten. Weil ich auch noch ein bisschen Ausgleich möchte. Aber ganz interessant, ich bin in diesem Garten noch nicht richtig angekommen. Aber die Küche macht mir sehr viel Spaß, weil es so eine interessante Arbeit ist. Diese unterschiedlichen Gruppen, die kommen an einem Tag zusammen, zack, müssen funktionieren und ich finde das ist ein Abenteuerspielplatz. Es macht so Spaß das zu beobachten, das zu unterstützen. Es ist unheimlich spannend, denn das Ganze ist ja auch noch unter Zeitdruck.

## **Du hast viel zu tun - wieviel Zeit bleibt zum Meditieren?**

Liv: Ich bin Frühaufsteherin und meditiere auch gerne schon morgens, vor dem Frühstück. Das ist die Zuckerstunde. Und das sind dann drei bis fünf Stunden, und ich finde das reicht auch. Man soll es auch nicht übertreiben. Und das hilft mir sehr, wenn ich morgens gegessen habe, dann kann ich viel besser in den Tag starten - aber das sagt ja fast jeder, der meditiert. Was schwierig ist, ist mit der körperlichen Betätigung. Wenn man in der Landwirtschaft gearbeitet hat wie ich, immer mal in

Action war mit dem Körper, da merke ich, das ist für mich eine Herausforderung. Jetzt habe ich aber so Fitnessübungen, da sollte man sehr auf sich achten.

**Konrad, alle Leute zerren an dir, stellen dir ständig Fragen. Wie sitzt du auf dem Kissen? Gehen dir da nicht ständig tausend Sachen durch den Kopf?**

Konrad: Äh, ja stimmt! Ja. (lacht) Gerade am Metta-Tag, oder jetzt kommt die Serviceperiode, wo viele Projekte parallel laufen, und da überlege ich schon beim Sitzen die ganze Zeit, das machen wir so, oder doch so, da ist ein Konflikt, wie können wir das lösen und so weiter. Das ist schon sehr dolle, aber ich bin jetzt nicht so der tiefe Meditier, dass das einen großen Unterschied machen würde, sonst geht mir anderer Kram durch den Kopf. Manchmal, wenn viel Stress ist hier, finde ich das Sitzen total gut, weil dann kann ich eine Stunde sitzen und es kann mal alles hin- und herknallen im Kopf und ich sitze einfach und danach bin ich entspannter und kann die Sachen besser angehen. Ich habe mich daran gewöhnt, würde ich sagen.

**Und wenn auf einem Kurs sitzt, verschwindet das?**

Konrad: Ja, das schaltet komplett ab. Also, naja, nicht ganz. (lacht) Wir haben diesen Sichtschutz gebaut zwischen Haus C und Haus D. Und der erste, der war ganz schnell hingebaut, der sah total schlimm aus und dann musste ich mich rehabilitieren von den ganzen Bauleuten. Die kamen und fragten mich: „Oh Mann, was hast du denn das zusammengesraubt?“ (lacht) Und dann saß ich danach den ganzen Zehntageskurs und dachte: „Gut, so bauen wir das jetzt. Nein, den Pfosten müssen wir einbetonieren. Ach nein, da müssen Ständer hin.“ Aber an sich kann ich gut abschalten, auf dem Kurs, und auch wenn ich die Zentrumstür hinter mir schließe und wegfahre. Dann habe ich mit all dem hier nichts mehr zu tun.

**Apropos Tür hinter dir zu machen. Wie viel hast du eigentlich frei als Langzeithelfer?**

Konrad: Zwei Tage in der Woche, und ich kann das flexibel handhaben. Mit Leuten die hier einen sehr geregelten Alltag haben, wie z.B. Gartenhelfer, da kann man sagen: Die haben fünf Tage Arbeit und machen dann zwei Tage frei. Aber manchmal klappt das bei uns nicht, wenn das beispielsweise mit einem Kursstart kollidiert. Dann handhaben wir das flexibel, dann machen wir mal drei Tage frei, wenn wir vorher länger arbeiten mussten. Aber ich achte ziemlich darauf, dass die Leute frei machen. Wenn mir auffällt, dass sich einer überarbeitet, dann sage ich auch, du musst jetzt mal aufhören, oder dich hinsetzen oder so etwas.

**Und wenn du draußen bist, was bemerkst du für Veränderungen in dir durch den Langzeitservice.**

Konrad: Das habe ich hier gelernt: zu akzeptieren, dass Menschen verschiedene Vorstellungen davon haben, wie eine Aufgabe erledigt wird.

**Liv, wenn du draußen bist - was stellst du dann für dich fest?**

Liv: Dieses Zusammen leben und arbeiten finde ich ist eine der größten Herausforderungen überhaupt im Leben.  
Da habe ich versucht, mich ein bisschen zu üben, ich finde es geht hier noch tiefer.

**Wenn du jemanden vom Langzeitservice überzeugen wollen würdest, was würdest du ihm oder ihr sagen.**

Liv: Es hört sich fast ein bisschen doof an, aber man kann eigentlich kaum etwas Wertvolleres mit seiner Zeit anfangen.  
Ein gewisser Level an Konzentration bleibt hier ja ständig erhalten, du bist permanent in dieser Atmosphäre und da passiert ständig etwas. Das ist ein unheimlicher Luxus. Was ich hier auch lerne ist, auf sich acht zu geben, dass man nicht über seine körperlichen und geistigen Grenzen geht.

(Die Fragen stellte Leonard Ameln)