

Die Atlantik-Ruderin



Eines kann man Janice Jakait sicher nicht absprechen: Sie hat wirklich Mut! Als erste Deutsche überquerte sie in einem Ruderboot den Atlantik. 90 Tage, 6500 Kilometer und rund eine Million Ruderschläge lang war sie allein auf dem Meer unterwegs. Auf ihrer Reise von Portugal nach Barbados begegneten ihr nicht nur viele Abenteuer, sondern auch ihr wahres Selbst.

INTERVIEW: ISHU



Vor zweieinhalb Jahren hast du allein in einem Ruderboot den Atlantik überquert. In deinem Buch „Tosende Stille“ schreibst du, dass am Anfang deines Abenteuers eine Sinnkrise stand. Wie hat sich dein Leben durch dieses Abenteuer verändert?

Vorher war ich eine Getriebene „da draußen“, heute ruhe ich in mir. Ich wollte den Sinn des Lebens einfach nicht finden. Da kam mein „brillanter“ Kopf auf die Idee: „Geh doch mal raus auf den brüllenden Ozean und messe dich drei Monate mit dir selbst. Suche die Lebensgefährtin, dann wirst du sicher Sinn und Stille finden!“

Heute ist es so, dass ich den Sinn des Lebens nicht mehr suche, sondern dass ich der Sinn des Lebens bin. Und damit bin ich glücklich. Früher wollte ich immer etwas anderes haben. Ich dachte, das Glück kostet viel Anstrengung und wird irgendwo in der Zukunft auf mich warten. Man müsse es sich erarbeiten. Niemand hat mir beigebracht, dass alles bedingungslos im Moment geschenkt ist.

Wie hat dir dein Abenteuer auf dem Meer geholfen, zu dieser Einsicht zu kommen?

Es gab eigentlich gleich zu Beginn meiner Reise eine Art Schlüsselerlebnis. In Portugal gestartet, musste ich mit meinem Boot ein Verkehrstrennungsgebiet queren – eine Autobahn für Schiffe. Da wollte ich unter keinen Umständen wie eine Schnecke in Kältestarre hindurch rudern, aber die Strömung trieb mich dorthin. Als wäre das nicht

schlimm genug gewesen, hatte ich unbeabsichtigt wohl die Medikamente gegen die Seekrankheit überdosiert. Eines enthielt den Wirkstoff der Tollkirsche – Scopolamin, ein starkes Halluzinogen. Da waren plötzlich Menschen im Boot oder ich flog durchs Universum, während die Ozeanriesen an mir vorbeischrämten. Oft ist es ja so, dass alles schrecklich einleuchtend erscheint, wenn der Rausch ausklingt. Ich sitze also an meinen Rudern, komme zu mir, und an meiner Seite fährt ein 288 Meter langes Containerschiff vorbei. In dem Moment ist etwas passiert: Mir wurde bewusst, dass sich dieses Schiff vor dem gleichen Horizont bewegt – wie all die Menschen, die ich vorher im Boot halluziniert hatte. Ich begriff, dass ALLES, was ich sehe, mein Bewusstsein sein muss. Die Welt ist nur das, was ich aus ihr mache. Nietzsche hat das ja wunderbar auf den Punkt gebracht: „Es gibt keine Tatsachen, sondern nur Interpretationen!“ Dieser Satz jedenfalls ist in dem Moment von meinem Verstand ins Herz gerutscht. Aus Wissen wurde Begreifen.

Aber Moment – der Tanker war ja gerade nicht nur ein Bild, er war ja ganz real und stellte eine Gefahr dar.

Wenn du begreifst, dass das, was du siehst und was dir die Sinne im zitternden Körper vernebeln lässt, „nur“ im deinem glasklaren, unerschütterlichen Bewusstsein passiert, dann ist „da draußen“ kein Schiff mehr. Natürlich stellt sich trotzdem für den Verstand weiter ein akutes Problem:



„Der Kontrollfreak im Kopf begriff, dass er gar keine Kontrolle hat. Dann lässt man los; es blieb nur mehr Demut. Es war nicht das, was ich auf dem Ozean gefunden habe, es war das Loslassen, was mich bereichert hat.“ JANICE

Der Tanker könnte mich überfahren! Er muss darauf reagieren. Und er wird reagieren. Wenn aber der Tanker nur das ist, was ich aus ihm mache, dann bin ich nur das, was ich aus mir mache. Auch jede Entscheidung, die ich treffe, passiert oder passiert dann eben nicht. Wäre es eine freie Entscheidung, müsste ich auch entscheiden, zu entscheiden. Aber die Entscheidung ist einfach da. Der Kontrollfreak im Kopf begriff, dass er gar keine Kontrolle hat. Dann lässt man los; es blieb nur mehr Demut. Es war nicht das, was ich auf dem Ozean gefunden habe, es war das Loslassen, was mich bereichert hat.

Heißt das, dass du dich jetzt auf extremste Abenteuer einlassen kannst, ohne Angst zu verspüren?

Ich nehme einfach das, was kommt. Jetzt kommt die Lust auf ein neues Abenteuer. Und wenn ich da draußen mein Leben lassen muss, dann ist es eben das, was geschehen soll. Es ist, wie es ist – ich bin, wie ich bin – darin sind wir eins. Was entsteht, wird vergehen. Schauen wir also einfach mal, was bis dahin passiert. Wir alle sind Gott, du, ich. Der Rest ist Theater und die Suche nach einem Namen für das Stück. Mal Liebe in Hingabe, mal Verstand im Aufbegehren. Bravo!

Als du nach 90 Tagen auf dem Atlantik wieder ans Festland kamst, fing für dich ein ganz anderes Leben an. Du hast ein Buch geschrieben...

Ganz so einfach war es nicht. Das Buch ist erst zwei Jahre später entstanden. Der Alltag war erst mal wieder da und er überrollte mich. Ich habe mich dann für zwei Jahre komplett zurückgezogen und hatte nur ein Ziel: Diese Demut wieder zu

entdecken und nie mehr zu verlieren. Und schon war ich wieder auf der spirituellen Jagd nach Stille. Wollte etwas gewinnen, das nur im Verlieren passieren kann.

Was heißt das konkret? Wie und wo hast du gelebt?

Ich bin nächtelang im Wald gesessen und habe mich in der Einsamkeit mit mir und meiner eigenen Finsternis konfrontiert. Ansonsten saß ich in meiner Wohnung in Heidelberg und begehrte das Nichtbegehren in jeder anderen nur erdenklichen Form. Klar ging ich auch einkaufen wie alle anderen, aber das Leben hat mich erst mal nicht wirklich mehr bewegt.

Kannst du ein Beispiel für eine Frage nennen, die du vom Ozean mitgebracht hast, der du dich stellen wolltest?

Ich war auf dem Ozean zweimal mit dem Tod konfrontiert. Einmal im Wasser, als ich dachte, ich würde von einem Hai angegriffen. Das zweite Mal hatte ich mich in einem Treibnetz verfangen und wurde fast von einem Fischtrawler überrollt. Viele berichten ja von außerkörperlichen Erfahrungen, wenn sie zum Beispiel auf dem OP-Tisch liegen. Solche Erlebnisse hatte ich, und das hat mich schon beschäftigt. Wenn alles, was ich sehe, nur mein Bewusstsein ist, dann ist mein Verstand auch nur eine Verhaftung an einer Erscheinung darin, nämlich an diesen Körper. Aber eigentlich sollte ich dann doch eher das sein, in dem sich Welt, Körper und die Gedanken darüber manifestieren. Und darin manifestieren sich auch Blumen oder Bäume, nicht wahr? Diese Erfahrung habe ich gesucht – Freiheit im Bewusstsein. Auch in diesem unsinnigen Versuch kann man sich „verlieren“. Man wird plötzlich



„Ich wollte den Sinn des Lebens einfach nicht finden. Da kam mein ‚brillanter‘ Kopf auf die Idee: ‚Geh doch mal raus auf den brüllenden Ozean und messe dich drei Monate mit dir selbst. Suche die Lebensgefahr, dann wirst du sicher Sinn und Stille finden!‘“

„Mich meinen größten Ängsten und meinem Verstand mit all seinen Konzepten zu stellen und zu glauben, dass alles das Gegenteil sein müsse von dem, was ist; das ist wie Sterben. Und nie ist das Ego mehr als im Leid.“ JANICE

schrecklich achtsam und hinterfragt jedes Erlebnis. Darin tobt und brennt man sich aus ... und kann so das Offensichtliche nicht erkennen.

Gab es in den zwei Jahren des Rückzugs spirituelle Lehrer für dich?

Es gab sicher ganz hilfreiche Bücher. Zum Beispiel von Nisargadatta oder von Ramana Maharshi. Sie beschreiben eigentlich alle das Gleiche und führen in Widersprüche. Es ist einfach die Frage, wer den Widerspruch am offensichtlichsten aufzeigen kann, auf dass man doch endlich mal darüber stolpere. Vor allem Nisargadatta hat mir in manchen schweren Stunden das Gefühl gegeben: Ich bin nicht allein; da ist schon mal jemand durch diesen unfassbar zermürbenden Prozess gegangen. Im Grunde ist es ja ein Prozess des Sterbens: Man stirbt als die Vorstellung, die man ein Leben lang war. Für den Verstand muss dann konsequenterweise jetzt alles falsch und nicht-existent sein, das Gegenteil also. Und in diesen Konzepten kann er noch viel mehr leiden ... und Verstand sein. Da ist es gut, wenn man Wegweiser und auch mal Stopp-Schilder findet. Da war Nisargadatta präsent. Aber er konnte immer nur so hell leuchten, wie ich ihn damals leuchten lassen konnte. Jetzt strahlt er von allein, so wie du, ich und Nachbars Katze.

Hast du heute das Gefühl, angekommen zu sein?

Ich komme nirgendwo her und gehe nirgendswohin. Wo soll ich ankommen? Genau wie früher gehe ich einkaufen und putze meine Wohnung, und irgendwann werde ich wohl auf dem Pazifik landen. Ich bin im Moment angekommen, war doch schon immer nur hier – und da bin ich auch, wenn ich darin woanders sein will. Mich kümmert nicht mehr, wenn ich mich kümmerge. Es ist, wie es ist, und damit bin ich, wie ich bin, tue, was ich tue. Wie könnte ich etwas anderes tun oder sein?

Dein nächstes Abenteuer soll eine Pazifiküberquerung im Segelboot werden. Das hört sich weit und gewaltig, um nicht zu sagen todesmutig an. Was treibt dich an?

Mich treibt eigentlich nichts mehr an, außer die Freude am Leben. Es passiert einfach und die Türen gehen auf. Und ich habe auf der Atlantikreise erlebt, dass andere Menschen durch solche Abenteuer inspiriert und beflügelt werden können. Da war zum Beispiel eine Frau, die mit einer ganz schlechten Prognose (Brustkrebs) im Krankenhaus lag. Sie schrieb mir in einer Email auf dem Atlantik, dass sie jeden Morgen als Erstes den Computer einschaltet, um nachzusehen, ob ich noch lebe. Ich

habe einige solcher E-mails erhalten und verstanden, dass dem Menschen eine ganze Menge eigenes Leid genommen wird, wo er sich um andere kümmern kann. Wir sind hier, um uns um andere zu kümmern, und nicht, um uns um unseren eigenen Verstand zu sorgen. Ich möchte inspirieren, bewegen und versuchen, etwas Schmerz der Menschen auf mich zu nehmen. Ob es immer gelingt, weiß ich nicht, aber es zu versuchen erscheint mir das Sinnvollste, was zu tun bleibt. Ich bin glücklich, dass ich es versuchen kann und soll.

Die Gefahr ist also nicht der Reiz, den du bei deinen Abenteuern suchst?

Nein, das brauche ich nicht mehr. Es ist überall gleich gut, ob ich jetzt hier in meinem Büro sitze oder auf dem Atlantik auf einer 8-Meter-Welle. Das macht keinen Unterschied mehr. Frei zu sein bedeutet, die Einstellung zu ändern, nicht die Umstände, heißt es. Irgendwann lassen sich die Umstände ohnehin nicht mehr ändern, statt einem Büro kann ich noch den Pazifik wählen, aber Tod oder Krankheit sind unausweichlich. Wir leiden nur, weil wir etwas anderes begehren als das, was wir haben. Selbst auf dem Sterbebett – oder manchmal, noch schlimmer – in der Suche nach uns Selbst.

Aber ist es nicht angenehmer, in Heidelberg gemütlich in deiner Wohnung Tee zu trinken, als dich durch eine Sturmflut zu kämpfen?

Nein. Jeder Moment ist nur ein Moment. Und wenn wir uns von Ängsten und Begierden befreien, die uns eine Vergangenheit oder Zukunft versprechen wollen, die außerhalb dieses einen Momentes „Jetzt“ erlebt werden könnten, nimmst du den Moment als das Wunder wahr, das er ist. Dann spielt es keine Rolle mehr, wo du bist.

Es geht dir also nicht um den Spezial-Kick?

Dieser Modus „höher, schneller, weiter“ hat mich nie gereizt. Im Moment treibt mich der Strom des Lebens auf den Pazifik und in die Einsamkeit, das ist alles. Jetzt aber rede ich einfach mal weiter. Und morgen sieht ja doch wieder alles ganz anders aus.

Du schreibst in deinem Buch, dass du vor deiner Reise oft in großen Krisen und Depressionen warst. Hast du solche Krisen danach auch noch erlebt?

Der Prozess nach meiner Reise – auf der Suche nach den erhofften finalen Antworten –, war noch viel schlimmer! Die Suche nach Erleuchtung, Freiheit, Stille – die größten „Konzept-



„Ich kam ganz aus der Naturwissenschaft – Mathematik, Physik und Quantenphysik – das waren die Dinge, die mich früher bewegt haben. Die Frage ‚Wer bin ich?‘ hatte ich mir somit nie gestellt. Ich dachte, ich wüsste bereits, wer ich bin: depressiver Quantenschaum.“

Möhren“ vor der Nase. Was für eine unfreie, laute Jagd im stockdunklen Wald der wirren Gedanken! Getriebener von den Begierden als je zuvor, ein Ego, das fast platzt im Versuch, sich selbst zu verschlingen. Kein Platz mehr für andere im Leben, da kam niemand mehr mit ... und selbst das war mir egal. Mich meinen größten Ängsten und meinem Verstand mit all seinen Konzepten zu stellen und zu glauben, dass alles das Gegenteil sein müsse von dem, was ist, das ist wie Sterben. Und nie ist das Ego mehr, als im Leid. Dieser Prozess war sehr schmerzhaft und natürlich kommt dann wieder der Verstand und sagt: Wäre es nicht viel unkomplizierter, sich einfach an den nächsten Baum zu hängen, dann würde das Denken wenigstens aufhören.

War dieser Antrieb zur spirituellen Suche schon früh bei dir da?

Nein, überhaupt nicht. Religion, Spiritualität, Esoterik – das war für mich alles der gleiche Quatsch. Und im Grunde sehe ich das heute immer noch so! Schöner Quatsch! Es ist alles wunderbarer Unsinn. Ich kam ganz aus der Naturwissenschaft – Mathematik, Physik und Quantenphysik –, das waren die Dinge, die mich früher bewegt haben. Die Frage „Wer bin ich?“ hatte ich mir somit nie gestellt. Ich dachte, ich wüsste bereits, wer ich bin: depressiver Quantenschaum. *(lacht)*

Erst durch das Abenteuer auf dem Meer wurden diese Fragen wach?

Ja. Die Fragen, die ich mit auf den Ozean genommen hatte, auf die habe ich keine Antwort gefunden, sie erschienen plötzlich nicht mehr wichtig. Dafür aber andere Fragen. Zum Beispiel: Wer bin ich? Diese Frage ist mir in ihrer Tiefe erst nach ein paar Tagen auf dem Ozean gekommen. Irgendwann sah ich ein, dass ich offensichtlich überhaupt nicht herausfinden kann, wer ich bin – hoffte aber, dann wenigstens herausfinden zu können, wer ich *nicht* bin. Würde ich nur alle Äste vom

Baum meiner Identität abgeschlagen, dann bliebe womöglich etwas übrig. Das müsste ich dann wohl sein. Also wurde ich eine Axt und schlug wild um mich ... wer weiß, wen ich alles dabei verletzt habe.

Zurück zu einer ganz praktischen Ebene: Hast du mit deinem Buch jetzt dein Auskommen oder musst du dich um so etwas nicht mehr kümmern?

Es kümmert mich nicht mehr, wenn ich mich kümmern muss! Aber wenn du aufhörst Dinge zu begehren, die du willst, dann bekommst du genau das, was du wirklich brauchst. Und das sind dann eben nicht die Konzept-Möhren, denen du allein einen Wert andichtest und die du dir vor die Nase hängst. Wenn du das mal loslässt und dich einfach treiben lässt, dann bringt dich der Strom des Lebens genau dahin, wo du sein solltest und mit deinen Stärken und Schwächen genau hineinpasst. Und an diesem Ort kannst du dich dann mit deiner ganzen Kreativität und Individualität entfalten.

Mit deiner Pazifiküberquerung willst du ja nicht nur Menschen inspirieren – du bist ja auch Teil der Umweltkampagne „OceanCare“ ...

Oceancare engagiert sich gegen Unterwasserlärm, was ja eine gute Analogie zum Lärm im Kopf ist. Und ich finde es schön, vor allem Kindern aufzuzeigen, dass es im Umweltschutz außer dem „Wir müssen!“ eben auch ein „Wir dürfen!“ gibt. Darin dürfen wir das Wunder der Welt wiederentdecken. Und wenn die Welt nur das ist, was wir aus ihr machen, dann dürfen wir darin auch das Wunder erkennen, das wir selbst sind. Wir dürfen an den Herausforderungen der Welt wachsen und uns darin in unserer Größe selbst erkennen. Wir müssen nur aufhören, aus allem ein Problem zu machen, das uns erblinden lässt. ■

web | www.rowforsilence.com