

Der Super-Yogi

Er war Model, Penner, Reiseleiter, Schauspieler und japanischer Massage-therapeut. Heute ist **DECHEN THURMAN**, 37, New Yorks begehrtester Yoga-Lehrer. Er weiß, wie man gelassen bleibt

Fotos Urban Zintel
Interview Kristin Rübesamen



SO ENTSPANNT
wie Dechen Thurman, der Bruder von Uma, sind eben nur Yoga-Lehrer. Hier auf einer Stippvisite in Berlin.

Er sieht aus wie seine Schwester Uma – wenn sie ab und zu ein Stück Kuchen essen würde. Dechen Thurman trägt einen alten Prada-Pulli, trinkt Pfefferminztee, ist locker und konzentriert. Kein Wunder bei einem, der täglich meditiert.

Heute auch schon meditiert?

Klar.

Wie alt waren Sie, als Sie damit angefangen haben?

Ich kann mich nicht erinnern. Ganz klein, ich mache das, so lang ich denken kann.

Ihr Vater Dr. Robert Thurman ist der erste zum tibetisch-buddhistischen Mönch ernannte Amerikaner, Gründer des New Yorker Tibet House, die Kapazität für tibetischen Buddhismus und ein enger Freund des Dalai Lama. Was bedeutete das für Sie und Ihre Geschwister? Mein Vater sagte zum Beispiel: „Los! Sitz im Lotus, bis du dich entschuldigst!“ Weil ich ziemlich bockig war, saß ich schon als

kleines Kind stundenlang im Lotussitz.

Und Sie haben einen tibetischen Namen. Meine Eltern waren Hippies, bevor sie Gelehrte wurden. Wir lebten für ein Jahr in Indien und in Woodstock sogar eine Zeit lang in einem Tipi, während meine Eltern ein Haus bauten. Oft wohnten tibetische Flüchtlinge bei uns. Abgesehen davon waren wir eine ganz normale amerikanische *apple pie*-Familie.

Der Westen sucht im Osten gern nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Ist das sinnvoll?

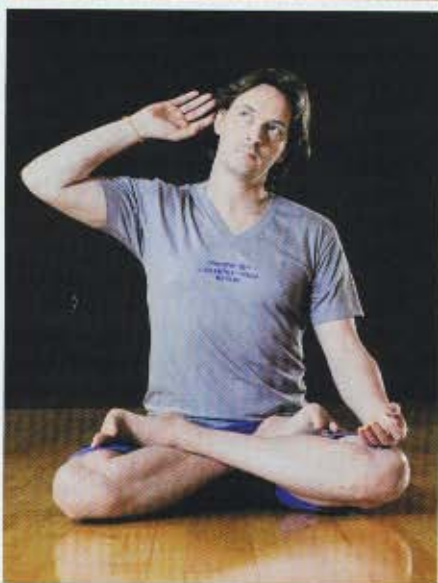
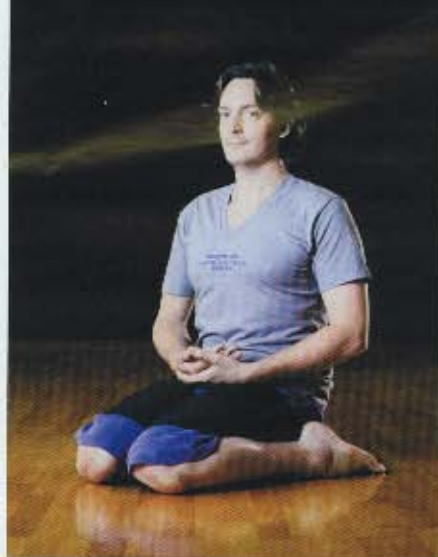
Im Westen haben die Leute entweder zu viel Geld und dauernd Angst, es zu verlieren, oder sie wollen mehr Geld und vergessen darüber alles andere. Da kommt der Osten gerade recht, weil er romantisch verklärt werden kann und andere Optionen bereithält, wie man sein Leben führen kann. Für die tatsächlichen Verhältnisse, die in den einzelnen Ländern herrschen, interessiert sich kaum jemand. ▶

Bei der Sinnsuche werfen wir gern mit großem Theater unser Ego über Bord. Funktioniert das in unserer ichfixierten westlichen Kultur?

Ich glaube, bevor man sein Ego verabschiedet, sollte man es erst mal richtig entwickeln. Wenn man wie ich in einem Milieu groß geworden ist, wo man schon als Baby mit östlichen Philosophien traktiert wurde, gerät man unweigerlich in eine Falle. Ich wurde lange, bevor ich überhaupt ein gesundes Ego entwickeln konnte, aufgefordert, es loszuwerden. Das führte dazu, dass ich eine ausgesprochene Abneigung gegen Buddhismus und Meditation entwickelte. Die dauerte an, bis ich Mitte 20 war.

Sind Sie aus Protest erst mal Model geworden?

Lieber wäre ich meiner Schwester gefolgt, die früh als Schauspielerin erfolgreich war. Das Modeln habe ich immer als schwachen Ersatz betrachtet. Rückblickend sehe ich aber, dass es mir ermöglichte, zu reisen, viel Geld in kurzer Zeit



ROLLENWECHSEL

Eigentlich wollte Dechen auch Schauspieler werden. Und es war auch mal geplant, dass er neben seiner Schwester Uma in „Kill Bill“ spielen sollte. Doch dann entdeckte er seine Liebe zu Yoga-Übungen (siehe rechts).

zu verdienen und die Welt zu erforschen.

Warum klappte die Schauspielerei nicht?

Es lief nicht mal so übel. Ich studierte Drama an der NYU Tisch School of the Arts, hatte eine eigene, ziemlich eingebildete Theatergruppe. Wir möbelten alte Theater auf, um später darin spielen zu können. Doch lustigerweise wurde ich erst erfolgreich, als ich anfing, Yoga zu unterrichten. Davor war ich zu unsicher, hatte keine Ahnung, wer ich eigentlich war. Wenn man das nicht einmal selbst weiß, wie soll einen dann ein Regisseur besetzen?

Sie sind in New York bekannt für Ihre unkonventionellen Yoga-Stunden. Ist das auch eine Art Kunst für Sie?

Absolut. Eine gelungene Yoga-Stunde besteht wie ein Theaterstück aus Text, Bewegung, Licht, Musik, hat ein Ziel, Anfang, Mitte und Ende. Eine Katharsis.

Aber Schüler sind doch kein Publikum...

Stimmt. Denen dient man als Lehrer.

Hat der Unterricht Ihre Beziehung zu Menschen verändert?

Ich glaube schon. Früher habe ich mich oft hinter der Theatergruppe versteckt oder hinter dem Regisseur. Als Yoga-Lehrer muss ich meine eigenen Ideen entwickeln, jede Stunde wie ein Gesamtkunstwerk entwerfen. Dadurch habe ich größeres Selbstvertrauen gewonnen.

Stets gelassen zu sein, wie schafft man das?

Der beste Weg, Balance zu finden, besteht darin, sich immer entspannter in einem immer größeren Spektrum von Extremen zu bewegen. Das heißt, auch extremen Erfahrungen von Freude und Schmerz nicht aus dem Weg zu gehen.

Kann auch ein Rennfahrer buddhistische Gelassenheit lernen?

Der hat sie längst. Anders könnte er nie hunderte Kilometer pro Stunde fahren und dabei alles unter Kontrolle halten.

Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?

Ich bin ein großer Romantiker, und wenn

„Mein Vater sagte:
„Sitz im Lotus“,
wenn ich bockig war“

„Von Ginsberg stammt: *It's never too late to meditate*“

ich mich verliebe, bin ich sehr anhänglich. Geht es schief, nimmt mich das ziemlich mit. Aber zu Hause zu sitzen und der Vergangenheit nachzutrauern ist keine Lösung. Genauso wenig, wie sich Zukunftsszenarien auszumalen.

Aber Sie glauben doch an Wiedergeburt?
Das beinhaltet aber nicht, unerfüllte Wünsche einfach auf morgen zu verschieben. Was hilft, ist: raus auf die Straße und neue Erfahrungen machen. Sich nicht mit der Zukunft trösten, denn das ist nur eine Entschuldigung für die verpasste Gegenwart. Letztere birgt so viele Überraschungen. Sobald man die zulässt, stellt sich Zufriedenheit ein.

Ist das Ihre Definition von Glück?

Ja, ich gewöhne mich langsam ans Glück. Ich war immer ein Märtyrer – für Tibet, meine Theatersache, meine Familie, meine Freundin, es hat gedauert, bis ich wertschätzen konnte, was ich habe und wie gern ich tue, was ich tue.

Unterrichten Sie Ihre Familie?

Nein, aber ich muss immer alle beruhigen. Und wir sind eine riesige Familie!

Für alle, die nicht als Kind zur Strafe medитieren mussten: Welchen Rat geben Sie Leuten, die meditieren wollen?

Allen Ginsberg hat gesagt: *„It's never too late to meditate.“* Ich empfehle eine halbe Stunde täglich. In dem Moment, in dem Sie denken, irgend etwas klappt schon wieder nicht, fangen Sie einfach an zu meditieren. Es gibt Meditationen gegen Schlaflosigkeit, gegen Panikattacken, gegen Nervosität.

Wann waren Sie zuletzt nervös?

Jetzt gerade, während des Interviews. Und sonst: Das, wovon ich mich fürchte, erregt mich am meisten.

Nerven Sie Fragen nach Ihrer Schwester?

Früher machten mich Fragen nach Uma aggressiv. Dabei wollen die Leute oft nur höflich sein. Ich bin froh, dass Sie noch nicht wissen wollten, ob Uma und Arpad

wieder zusammen sind, denn das kann keiner vorhersagen. Sie kommt ab und zu in meine Yoga-Stunden, das ist schön.

Warum leben Sie in New York und nicht zurückgezogen in einer Höhle wie die alten Yogis in Indien?

Ich bin kein Mönch und habe kein Gelübde abgelegt. Hätte ich's getan, würde ich es ernst nehmen. Viele Yoga-Lehrer im Westen sagen, du darfst dein Auto behalten, deinen Job, deine Millionen. Solange du dich nicht zu fest an diese Dinge bindest, wirst du erleuchtet. Die wollen doch nur, dass ihre Schüler weiter zu ihnen kommen und dafür zahlen. Aber ich sage: Warum lässt du deinen Job nicht sein, wenn er dich ärgert? Man muss aufgeben, was man hat, um das zu bekommen, was man will. So viele von uns stecken in Situationen fest, die nicht gut sind, und im Nu sind zehn, zwanzig Jahre vorbei. Die erfolgreichsten Menschen sind die, die loslassen können. ●

NEU: Schnell gegen Blähungen.

Mikro Granulat



Bei Schmerzen, Krämpfen, Druck im Bauch.

- Praktisch: Einnahme ohne Wasser.
- Löst sich sekundenschnell im Mund auf.
- Selbst für Schwangere unbedenklich.

Lefax®. Nimmt den Druck. Entspannt den Bauch.

GRATISPROBE Coupon ausschneiden und in den teilnehmenden Apotheken einlösen. Teilnahme ab 18 Jahren. Solange der Vorrat reicht. www.lefax.de



Bayer HealthCare
Bayer Vital

Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

WAHRES LEBEN MODE SCHÖNHEIT DENKEN & FÜHLEN GENIEßEN ZUHAUSE ENTDECKEN

myself

APRIL 2010
3 €
DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SPRACHEN

**Älter,
klüger,
schöner**
Warum wir
immer besser
werden

*Job
& Style!*

37 Looks, mit denen
Sie überzeugen

**Das
starke
ICH**

Mehr Selbstbewusstsein,
mehr Mut, weniger Zweifel –
Strategien, mit denen es klappt

Die Super-Optimistin
Kate Hudson,
Hollywoods neuer
Darling

PLUS

**Neue Methoden
für straffe Haut**
(funktionieren wirklich)

**Bitte hier
anfassen!**

Was Sie über den
männlichen Körper
wissen sollten

