

## Maria Kluge

# Begeisterungsfähig und begeisternd

Die in München geborene Achtsamkeitstrainerin und Körpertherapeutin Maria Kluge lebte lange in Italien und den USA und gründete 1993 in Charlottesville, Virginia, das Dogwood Institute für alternative Medizin. Gemeinsam mit ihrem Mann John Kluge förderte sie zahlreiche Pioniere wie Joan Halifax, Jon Kabat-Zinn, Amishi Jha, Paul Ekman und Patricia Jennings. Sie unterstützten das internationale Mind and Life Institute, das Center for Healthy Minds von Richard Davidson und Schulprojekte des Dalai Lama. Zurück in Deutschland hat sie mit dem Verein für Achtsamkeit in Osterloh einen weiteren Ort der Begegnung geschaffen.

**Interview:** Andreas de Bruin

**Maria, wann wurde dir eigentlich bewusst, dass du in der Welt auch etwas bewegen möchtest?**

Eigentlich wollte ich schon als Kind bestimmte Dinge erreichen. Zum Beispiel durften wir in unserem Garten nicht ohne zu fragen Erdbeeren oder Johannisbeeren pflücken. Es gab bei uns aber häufig Hauskonzerte, zu denen viele Gäste kamen. Da habe ich den Gästen von unserem schönen Beerengarten erzählt, den ich ihnen gerne einmal zeigen würde. Im Beerengarten habe ich dann zu ihnen gesagt: „Du kannst gerne eine Beere pflücken.“ Und natürlich haben sie mir auch eine gepflückt. Damals war ich fünf oder sechs.

**Das war schlau, oder?**

Ja, schon. Ich dachte mir, so bekomme ich, ohne um Erlaubnis zu fragen, meine Erdbeere, und zugleich wollte ich auch die Menschen selbst die Erdbeere erfahren lassen. Es gab eigentlich keinen Abstand zwischen mir und der Welt.

Auch waren das Entdecken und Erfahren für mich immer sehr wichtig. Mit etwa zwölf bin ich mit meiner Mutter zum Yoga gegangen. Schon damals fand ich es unheimlich interessant, den Körper auf diese Weise kennenzulernen. Ich erinnere mich noch, wie ich einmal nach dem Yoga auf mein Fahrrad gestiegen bin und auf einmal richtig spürte, dass ich ein Hüftgelenk habe. Wow, ich habe ein Hüftgelenk! Im Laufe der Jahre habe ich mich immer mehr und mehr in den Körper vertieft.



Maria Kluge und Jon Kabat-Zinn auf einem Retreat in St. Virgil, Salzburg, 2019

**Hast du deshalb auch das Institut für alternative Medizin gegründet?**

Das war in Virginia in den Neunzigern. Wir waren sehr viele, alle aktiv im gesundheitlichen Bereich, und wollten unbedingt holistisch arbeiten und verschiedene Methoden anwenden. Im Angebot hatten wir unter anderem Osteopathie, Homöopathie, Physiotherapie, Shiatsu, Feldenkrais, Alexander-Technik, Yoga, Tai-Chi und MBSR-Kurse.

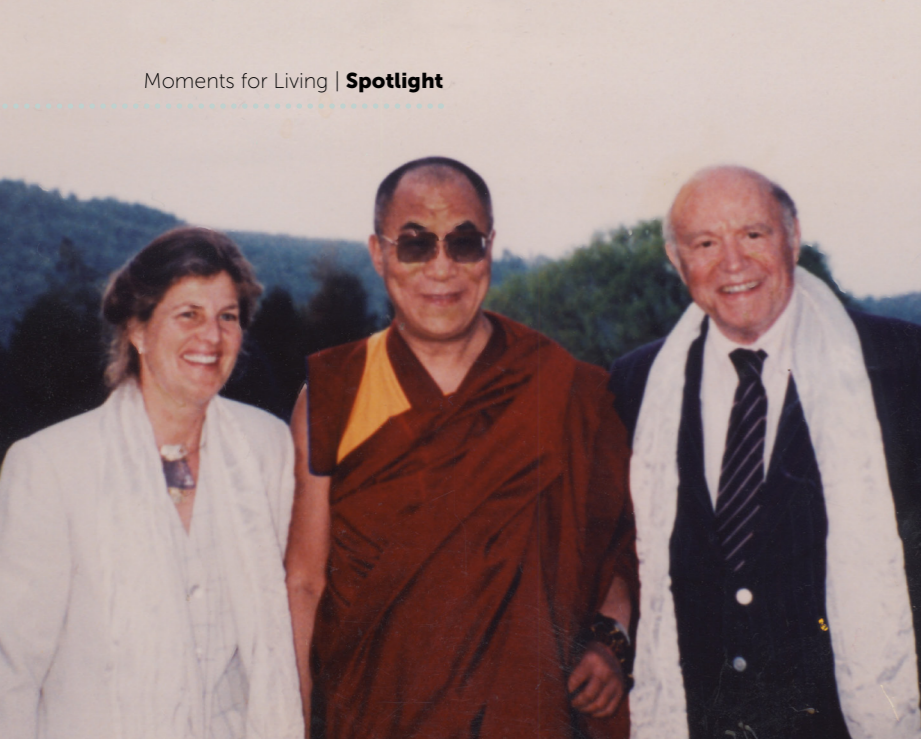
Es war uns aber wichtig, dass wir die Behandlung eines Patienten gemeinsam besprechen und auch über die Art und Weise rede-

ten, wie wir mit den Patienten umgingen. Die verschiedenen Sichtweisen und Perspektiven und dieser Austausch waren enorm bereichernd und haben den eigenen Blick auf die Patienten und die Welt insgesamt erweitert.

Tausende haben unser Zentrum besucht, es war immer voll.

**Stimmt es, dass der Dalai Lama auch da war?**

Ja, mein Mann wollte mich glücklich machen. Er wollte unserer tiefen Bindung Ausdruck verleihen, und zwar auf eine Weise, die für mich von besonderer Bedeutung war. So luden



**Der Dalai Lama besucht Maria und John Kluge Anfang der 1990er-Jahre in Charlottesville, Virginia**



**Mitte: Kinder leiten die Toolbox an. Rechts: Andreas de Bruin, Maria Kluge und Richard Davidson im Benediktinerkloster Stift Melk, Österreich, 2018.**



wir den Dalai Lama ein, weil wir uns einen Segen von ihm wünschten. Tatsächlich kam er dann auch, mit vielen Mönchen und Autos.

**Wie war das? Das interessiert mich.**

Wir haben erst die Mönche gefragt, ob sie mitessen wollen, und dann haben wir auch ihn gefragt und er hat Ja gesagt. Da waren die Mönche ganz irritiert, denn er hatte noch nie bei jemandem zu Abend gegessen. Wir waren 20 Leute an einer Riesentafel. Davon hätte ich jetzt gern ein Foto.

**Wie ist es, mit dem Dalai Lama am Tisch zu sitzen?**

Es war aufregend, aber alle fühlten sich sehr wohl. Er ist humorvoll und zu jedem freundlich. Er macht überhaupt keine Unterschiede und ist mit jedem so präsent. Sein Interesse ist kristallklar. Zum Beispiel saß neben ihm ein Neffe von mir, der damals, in den 1990er-Jahren, ein Elektroauto entwickelt hatte. Die beiden haben sich über Mechanik unterhalten, und mein Neffe war unglaublich überrascht und beeindruckt, wie viel der Dalai Lama davon wusste.

**Und wie war das für dich? Konntest du ganz normal mit ihm umgehen oder warst du nervös?**

Nein, ich war eigentlich nicht nervös, und die Mönche waren auch sehr lieb und sanft. Ich dachte immer, dass ich sehr viele Fragen

an den Dalai Lama hätte, wenn ich ihm begegnen würde, aber die Fragen wurden im Zusammensein mit ihm mehr und mehr überflüssig. Und am Ende blieb nur eine einzige Frage übrig, nämlich, wer sein wichtigster Lehrer war. Seine Antwort lautete: Die Chinesen.

**Was hast du daraufhin gesagt?**

Da konnte ich nichts sagen. Das war ja eine unglaubliche Antwort. Sie ist mir für mein Leben geblieben und hilft mir immer wieder ganz konkret. So versuche ich Situationen, in denen mich jemand irritiert oder unsicher macht, wirklich als meinen wichtigsten und tiefsten Lehrer in dem Moment zu betrachten.

**Und der Segen?**

Mein Mann und ich hatten eine eigene Audienz beim Dalai Lama. Wir haben uns zu dritt hingesetzt und er hat eine Lotos-Meditation eingeleitet. Wir sollten uns einen Lotos vorstellen, der in unseren Herzen verschmilzt. Danach hat er gesagt, dass John und ich keinen weiteren Segen brauchen, weil wir uns schon so tief lieben. Das war für mich eine ganz präzise Feststellung über unsere Bindung.

**Gab es in deinem Leben Herausforderungen und wie bist du mit ihnen umgegangen?**

Ja, meine Kindheit und Jugend waren sicherlich nicht leicht. Ich habe aber versucht, das

Beste daraus zu machen. Es ist alles so unbeständig und so unvorhersehbar im Leben, doch Erfahrungen können verwandelt werden.

Früher habe ich in amerikanischen Gefängnissen Achtsamkeitsprojekte durchgeführt. Die Gefangenen haben mich oft gefragt: „Warum sind Sie bei uns?“ Da habe ich ihnen sagen können: „Ich hatte vielleicht nicht das gleiche Schicksal wie ihr, aber ich habe auch sehr viel Ungerechtigkeit erlebt. Zugleich habe ich erfahren, dass es Gründe dafür gibt und Verwandlungsmöglichkeiten.“

**Einmal waren wir bei dir in Osterloh und es kamen zwei Studierende, von denen der eine im Rollstuhl saß. Du hast sofort dein eigenes Zimmer im Erdgeschoß geräumt und ihnen gegeben. Bei dir sieht man auch oft, dass du einfach Dinge sogar kostenlos zur Verfügung stellst. Das ist etwas Wunderschönes. Und ich finde, dass Menschen, die das tun ...**

Aber ist es nicht vielleicht auch so für mich, dass ich wirklich nichts besitze.

**Wie meinst du das?**

Mir gehört nichts. Ich will auch eigentlich gar nichts besitzen. Das war schon immer so.

**Das ist sehr interessant. Und dann bist du plötzlich mit jemandem zusammen, der ein „bisschen“ mehr hat. Dein Mann war ja sehr betucht. Ja, das stimmt.**

**Ihr habt damals sehr viele Pioniere gefördert. Warum?**

Uns war klar, dass manche Menschen über ein enormes Potenzial und auch besondere Zugänge verfügen, um Gutes in die Welt zu bringen, und dass die Entfaltung ihrer Visionen von großer Bedeutung für die Gesellschaft ist. Hier wollten wir einen Beitrag leisten. Also, ich sehe mich selbst dabei gar nicht groß als Initiator oder Visionär, ich sehe die anderen. Ich suche immer die Talente in anderen und versuche sie zu unterstützen. Das war bei meinem Mann genauso.

**Um Talente in Menschen zu erkennen, muss man selbst ja auch besondere Fähigkeiten haben. Hast du Parameter dafür, wenn du Menschen siehst?**

Für mich zählen vor allem die Taten der Menschen und auch ihr Durchsetzungsvermögen, nicht so sehr die Persönlichkeit. Es hat ja jeder seine ganz individuelle Persönlichkeit, seine eigene Vorgehensweise. Es geht mir jedoch mehr um das, was sie bewirken. Ihr Wertekanon und ihre Intention sind mir natürlich auch wichtig: Mitgefühl, Gerechtigkeit, Altruismus ...

So sind es beim Dalai Lama vor allem seine Schulen in Indien, bei Richard Davidson in erster Linie seine Forschungen darüber, was einen gesunden Geist ausmacht und wie wir dorthin gelangen. Amishi Jha führt

Es geht darum, das Bewusstsein bei den jungen Menschen zu stärken, die Autorität, der Autor des eigenen Lebens zu sein. Junge Menschen sollten nicht mundtot gemacht werden, sondern von Anbeginn die Möglichkeit haben, zu partizipieren.

wichtige neurowissenschaftliche Forschungen zum Thema Achtsamkeit und Meditation beim Militär durch, Joan Halifax widmet sich dem Thema „Being with dying“ und Nancy Bardacke befasst sich mit Mindful Birthing.

Ganz wichtig beim Fördern von Menschen ist es, loszulassen. Fördern und darauf vertrauen, dass das Richtige geschieht.

**Wie ist das eigentlich bei dir, hast du Vorbilder?**

Ja, für mich sind meine Mutter und ihre Yogalehrerin Frau Punge seit meiner Jugend große Vorbilder. Außerdem war für mich auch immer der Mond ein Vorbild, besonders der Vollmond. Er strahlt so eine Ruhe aus und ist nicht konstant. Einen Tag ist Vollmond und schon nimmt er wieder ab, um danach wieder zuzunehmen. Die Kraft der Natur! Zudem ist auch Jon Kabat-Zinn ein Riesenvorbild für mich.

**Wenn du Jon das sagen würdest und er würde dich fragen, wieso, was wäre deine Antwort?**

Also erstens, weil er immer völlig authentisch ist und ganz ehrlich. Außerdem begegnet er anderen Menschen stets auf Augenhöhe. Das ist ihm ungemein wichtig. Selbst wenn Hunderte im Raum sind, macht er

keinen Unterschied zwischen ihnen. So etwas habe ich selten erfahren. Er bemüht sich, immer genau nachzufragen, den anderen auch wirklich zu spüren. Dabei versinkt er aber nicht im Leiden und den Glaubenssätzen der anderen, sondern versucht, jedem Menschen aufzuzeigen, wer er wirklich ist, und ihn dorthin zu begleiten. Und das kann er meines Erachtens nur, weil er es täglich wirklich selber spürt und sich kennt. Bei Jon merke ich genau, dass er sich nichts vormacht. Er ist immer da, präsent. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der einen wirklich so ernst nimmt – und das mit großer Liebe. Genau deshalb kann sich jeder aufrichtig spüren lernen.

**Wenn du mit Menschen arbeitest, machst du das auch, glaube ich. Dieses tiefe Schauen, wer jemand wirklich ist, was in ihm drinsteckt ...**

Ja, das ist auch meine Intention, aber das kann ich genauso wie Jon ja nur machen, indem ich aufrichtig in mich selber höre und fühle. Sobald ich irgendetwas zu sehr im anderen finden will oder richten oder unterstützen, dann bin ich ja schon wieder nur in der Welt meines Gegenübers. Genau darum geht es: Sich selbst seiner eigenen Präsenz gewahr zu sein und sich da, so gut es halt geht, nicht so viel vorzumachen. Durch diese ehrliche Spiegelung können wir so viel von anderen lernen.

**Wo es seit Langem hapert, ist das Bildungssystem. Man könnte sagen, dort ist es fünf nach zwölf. Was meinst du, ist zu tun?**

Das Erste wäre, der Klugheit und Weisheit der jungen Menschen, aber auch ihren Beobachtungen mehr Raum zu geben. Sie einfach mehr zu schätzen und sie nicht so zu unterschätzen.

**Mehr Raum geben – wie könnte das aussehen?**

Damit meine ich, jedem mit seinen besonderen Fähigkeiten mehr Raum zu bieten. Manche sind besonders gut in logischem Denken, in Mathematik. Ein anderer kann vielleicht Lieder komponieren oder ist sehr begabt im Englischlernen.

Neben viel mehr Raum brauchen wir auch Flexibilität. Denk mal daran, wie viele Menschen auf ungewöhnlichen, kreativen Wegen zu ihrem Job gekommen sind. Zum Beispiel

gibt es berühmte Schauspieler, die nie auf einer Schauspielschule angenommen wurden. Also, wichtig wäre, dass man innerhalb des Bildungssystems einfach mehr Wege gehen kann. Eigene Wege.

**Maria, wie meinst du das jetzt?**

Naja, man ist vom Krabbeln auf die Beine gekommen und hat auch wunderbare Sätze sprechen gelernt. Einfach mal bei Sachen beginnen, die schon vor der Schule erlernt, erfahren und verinnerlicht wurden, zum Beispiel Gehen und Sprechen. Wenn ein Kind in die Schule geht, sollte es all das zeigen können. Es geht darum, das Bewusstsein bei den jungen Menschen zu stärken, die Autorität, der Autor des eigenen Lebens zu sein. Junge Menschen sollten nicht mundtot gemacht werden, sondern von Anbeginn die Möglichkeit haben, zu partizipieren. Dann sind sie später auch viel besser in der Lage, selbstwirksam zu sein und für die Gesellschaft ihren eigenen, individuellen Beitrag zu leisten.

**Du arbeitest selbst im Bildungssystem mit Schülern, Lehrenden, Studierenden – insbesondere mit deinem Buch „The Toolbox is You“. Wie bist du eigentlich darauf gekommen, die Toolbox zu machen?**

Wenn ich zum Beispiel jemanden in der Körperarbeit behandelte und dann zu den Füßen kam, meinten viele: „Nein, nein, die Füße brauchen Sie nicht zu behandeln!“ Aber zu mir haben die Füße gesagt: „Moment mal, ich trage dich Schritt für Schritt durch die Welt.“

Bei dieser Gleichgültigkeit und eigentlich Respektlosigkeit des Patienten den eigenen Füßen gegenüber fühlte ich mich immer als Vermittler. Ich behandelte also die Füße und es tat so gut. Die Füßchen freuten sich und der Mensch auch!

Wegen solcher Erfahrungen habe ich in meine Arbeit mehr und mehr Übungen zum Hineinspüren eingebaut. Es geht um die gesamte Wahrnehmung, das genaue Spüren und Hinschauen, aber genauso um die Sprache, um die Wörter, die wir benutzen, und darum, wie wir mit unserem Körper reden. Auf einmal hatte ich so viele Übungen, dass ich dachte: Da machen wir mal ein Buch daraus. Das begann bereits in den USA.

**Und wie ging es weiter?**

Ich habe angefangen, mit dem Buch zu arbeiten, und war gespannt, was sich in Deutschland und den USA daraus entwickelte.

Wenn ich zurückschaue, ist mein Leben ein Von-Station-zu-Station-Gehen. Ich bin natürlich an Dingen drangeblieben, aber habe sie nie festgehalten. Neulich hat eine Frau zu mir gesagt: „Sie sind doch gar nicht die Autorin der Toolbox. Es steht ja nirgends Ihr Name!“ Da habe ich geantwortet: „Für mich gibt es nur: The Toolbox is You. Das bist du.“ Und das ist auch der Sinn der Toolbox. Ich möchte höchstens etwas anschubsen.

**Was ich noch sehr spannend finde, ist, dass du die Achtsamkeit, für die du so stehst, wirklich lebst. Oder? Wenn man sagt, im Jetzt sein, loslassen können, nicht werten ...**

... oder präsent sein. So richtig präsent sein. Ich glaube, wenn ich eine Karotte schneide oder wenn ich ein Risotto koche, da bin ich so total voll dabei.

**Ist das etwas, was du seit deiner Kindheit hattest?**

Ja, ich war schon immer irgendwie begeistert. Ich bin immer sehr begeisterungsfähig gewesen.

**Und dann?**

Und dann nicht festhalten. Nicht so wahn-sinnig festhalten. „No attachment to the outcome!“

**Vielen Dank für das Gespräch.**



[www.achtsamkeit-osterloh.org](http://www.achtsamkeit-osterloh.org)  
[www.thetoolboxisyou.com](http://www.thetoolboxisyou.com)

