

Vom Spreeufer zum Nirvana

Ayya Khema

Ayya Khema, am 25. August 1923 in Berlin als Ilse Kussel geboren, war eine der ersten deutschen buddhistischen Nonnen und Lehrerinnen in der Theravada-Tradition, die nach einem bewegten Leben und vielen Jahren in Asien, Amerika und Australien nach Deutschland zurückkehrte, um hier die Lehre des Buddha pragmatisch, nachvollziehbar und mit einer Prise Humor zu vermitteln. Besonders lag ihr am Herzen, die Rolle der Frauen im Buddhismus zu stärken und ihre Schüler auf den Boden der Realität zurückzuholen.

Text: Pauline Prasser

Ihre Lebensreise betitelte Ayya Khema einst scherzhaft mit den Worten „Vom Spreeufer zum Nirvana“, wobei der äußere Teil der Reise von ihrem Geburtsort Berlin in alle Welt und zurück nach Deutschland führte, während der innere Teil sie später im Buddhismus eine Heimat und ihre Lebensaufgabe finden ließ

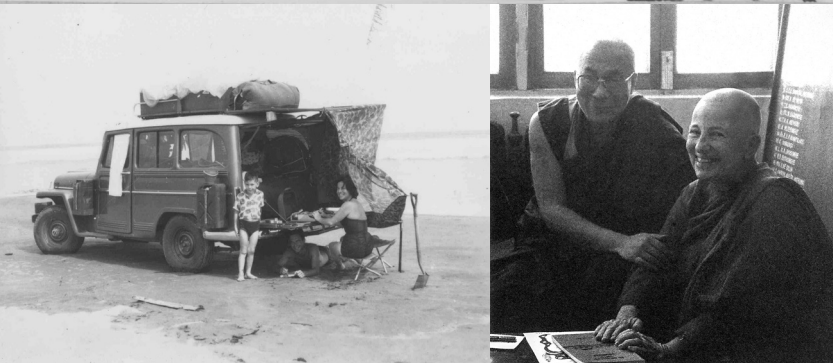
Als einziges Kind einer jüdischen Familie genießt Ilse Kussel als Tochter eines Börsenmaklers zunächst ein privilegiertes Leben in einer 12-Zimmerwohnung mit Chauffeur, Kinderfräulein und Köchin – bis die Nationalsozialisten an die Macht kommen und ihr Vater aufgrund der sogenannten Judenabgabe enteignet wird. Das bequeme, wohlbehütete Leben neigt sich für die zehnjährige Ilse dem Ende zu und ihr Grundgefühl der Wohlbehütetheit wird zum ersten Mal erschüttert.

Im April 1939, Ilse ist 15 Jahre alt, müssen sie und ihre Familie fliehen. Während die Eltern nach Shanghai emigrieren, kommt sie mit einem der letzten Kindertransporte nach Großbritannien, wo sie schließlich bei einer russisch-jüdischen Familie in Glasgow landet, die sich ihrer annimmt. Als der Zweite Weltkrieg beginnt und auch in Schottland erste Bomben einschlagen, kann Ilse ihre Eltern bewegen, sie per Schiff zu sich nach Shanghai zu holen – einem der letzten Zufluchtsorte für mehr als 18.000 Juden aus Deutschland und Österreich. Doch die Verschnaufpause währt für Ilse nur kurz: fünf Tage vor Kriegsende stirbt ihr Vater plötzlich an einer Gehirnhautentzündung.

Von Shanghai nach Amerika

Ein Jahr nach dem Tod des Vaters heiratet Ilse den 17 Jahre älteren Johannes Dombrowski und spricht später von einer Art Vaterersatz. Die





Ilse Kussel mit ihren Eltern im Berlin der 1920er-Jahre, Ilse Ledermann in den USA und mit Sohn Jeffrey in Singapur, beide mit Gerd Ledermann (liegt unter der Heckklappe) auf Reisen, Ayya Khema mit dem Dalai Lama auf einer Nonnenkonferenz

Ehe bringt zwei Kinder hervor, Irene und den zehn Jahre jüngeren Jeffrey. Gemeinsam emigriert die Familie 1949 von Shanghai in die USA und lässt sich in Kalifornien nieder. Ein normaler Alltag pendelt sich ein, doch in der mittlerweile 34-jährigen Mutter und Hausfrau macht sich eine tiefe Sehnsucht nach inneren Werten breit. Sie wendet sich dem Studium von philosophischen und spirituellen Schriften zu.

Ihr neu erwachtes Interesse stößt in der Familie auf wenig Gegenliebe, sodass sie es als karmische Fügung betrachtet, als sie ihren späteren zweiten Ehemann Gerd Ledermann kennenlernt. Beide sind jüdischer Herkunft, in Berlin aufgewachsen und per Kindertransport nach Glasgow gebracht worden, wo sie unwissentlich dieselbe Schule besucht hatten. Und sie verbindet die Suche nach einem tieferen Lebenssinn. Ilse Dombrowski trennt sich von ihrem ersten Mann und zieht zusammen mit ihrem Sohn Jeffrey nach Mexiko auf die Gesundheitsfarm *Rancho La Puerta*. Ein Jahr später folgt ihr Gerd Ledermann nach und sie heiraten.

Abenteuerlustig wie ihr zweiter Mann ist, bauen sie einen Jeep um und beginnen 1961 zusammen mit Jeffrey, die Welt zu bereisen. Ihr Weltenbummlerdasein startet in Mittel- und Südamerika. Die vielen Veränderungen und Abschiede in Ilse Ledermanns persönlicher Geschichte lehren sie, dass das Leben letztlich ein Loslösungsprozess ist.

Annäherung an den Buddhismus

Auf Mittel- und Südamerika folgen Stationen in Europa und Asien. Sie spricht später von einer geografischen Annäherung an den Buddhismus. Nach Jahren des Nomadenseins lässt sich die Familie schließlich in Australien nieder und eröffnet eine Biofarm nahe Brisbane. Dort empfangen sie eines Tages den Mönch Phra Khantipalo als Gast, der sie mit der Lehre Buddhas vertraut macht. Ihr wird sofort klar: „Das kann ich verstehen und praktizieren.“ Sie begreift, dass dies der Weg ist, den sie schon so lange gesucht hat. Von nun an nimmt sie weltweit an unterschiedlichsten Meditationskursen teil. Als sie von einem Retreat zurückkehrt, ist Gerd Ledermann verschwunden. Er hinterlässt nur einen Brief. Da der Sohn inzwischen auf die Universität geht, verkauft sie die Farm und widmet sich vollends dem Buddhismus.

Im Alter von 55 entschließt sich Ilse Ledermann, Nonne zu werden: „Ich hatte bis dahin

vielen ausprobiert und gesehen, dass die Welt einen nicht beglücken kann. Auf unseren Reisen war mir klar geworden, dass Ruhe und Frieden nichts mit den schönsten Plätzen der Erde oder den interessantesten Ereignissen zu tun haben. Sie sind nur im eigenen Herzen zu finden.“ Familie, Farm und Freunde tauscht sie gegen eine braune Kutte. 1979 wird sie in Sri Lanka endlich offiziell zur Novizin. Eine vollständige Ordination ist für sie jedoch erst 1988 in Kalifornien möglich, da dies Frauen in Sri Lanka vorerst verwehrt blieb. Sie entscheidet sich für den Namen Khema, „die Nonne mit der größten Weisheit“. *Ayya* bedeutet auf Pali „ehrwürdige Dame“; in der Theravada-Tradition werden Nonnen üblicherweise so angesprochen.

Am eigenen Leib erfährt sie, dass Frauen im Buddhismus benachteiligt werden: „So sah ich doch häufig, wie die Nonnen den ganzen Morgen mit Kochen für die Mönche verbrachten. Gekocht hatte ich täglich seit mehr als 30 Jahren für meine Familie, das schwebte mir nicht als Zukunftsperspektive vor.“ Als Reaktion auf die eingeschränkten Möglichkeiten für Frauen im Buddhismus gründet sie das International Buddhist Women's Center in der sri-lankischen Hauptstadt Colombo und zeitgleich mithilfe von Arthur de Silva ein Nonnenkloster auf der Insel Parappuduwa im Ratgama-See. Der Vorschlag dazu ist von de Silva gekommen; er entwirft auch die Gebäude, besorgt das Material, kümmert sich um die Arbeiter und sammelt Spenden. 1987 initiiert sie die erste internationale Konferenz für buddhistische Frauen aller Traditionen und ist wesentlich an der Gründung des Nonnennetzwerks *Sakyadhita* unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama beteiligt. Im selben Jahr hält sie als erste buddhistische Nonne eine Rede vor den Vereinten Nationen in New York und wird mit der Friedensmedaille geehrt.

Über die Lehrerin Ayya Khema

Parallel widmet sich Ayya Khema ihrer Lehrtätigkeit, hält Vorträge in der ganzen Welt und verfasst Bücher über die Lehren Buddhas. Das Besondere: Sie unterrichtet anschaulich, unerschrocken, pragmatisch und vor allem mit einer Prise Humor und Charisma. Indem sie aus ihrer reichen Lebenserfahrung, auch als Vertriebene und Mutter, schöpft, kann sie die buddhistische Lehre praktisch, lebensnah und klar vermitteln. Während sie Anfängern die *Metta*-

Auf unseren Reisen war mir klar geworden, dass Ruhe und Frieden nichts mit den schönsten Plätzen der Erde oder den interessantesten Ereignissen zu tun haben. Sie sind nur im eigenen Herzen zu finden.

Meditation, die Meditation der liebenden Güte, ans Herz legt und ihnen mit viel Mitgefühl entgegenkommt, liegt ihr Fokus bei den Fortgeschrittenen auf der Vermittlung der meditativen Vertiefungen (*Jhanas*).

„Nehmt die Anleitungen mit in den Alltag“, fordert sie ihre Schüler immer wieder eindringlich auf, damit sie Achtsamkeit in ihr tägliches Leben integrieren. „Es ist nicht die Handlung“, sagt sie zum Beispiel, wenn es um die Arbeit geht, „sondern die Absicht, wie wir zu ihr stehen.“ Oder: „Was wir auch tun, es kommt darauf an, wie wir es tun. Es ist völlig gleich, ob wir ein Buch schreiben oder Karotten schneiden.“ Es ist die beständige Praxis, die zählt. Im Hier und Jetzt. „Alles andere ist Zeitverschwendung“, betont sie und wiederholt gebetsmühlenartig: „Erkennen – nicht tadeln – ändern!“ Ihr Anliegen ist es, dass ihre Schüler mithilfe der Meditation einen unverstellten Blick auf das Leben erlangen und eine Veränderung in sich selbst bewirken. Hier kann sie auch streng werden, denn Meditation ist für sie keine „Wohlfühloase“.

Mit ihrer Geradlinigkeit vermittelt sie ihren Schülern auf anschauliche Weise, dass der Weg der Meditation für jeden möglich ist.

„Nach meinem ersten Kurs bei Ayya Khema“, erinnert sich ihr Schüler Peter Altenried, „hatte ich den Eindruck, jetzt weiß ich eigentlich alles – ich muss es nur noch tun.“ Diese Gabe, den Menschen Orientierung zu geben und sie zur beständigen Praxis zu animieren, war Ayya Khemas ganz eigene Art zu lehren. Sie machte ihren Schülern unmissverständlich klar: „Wer nicht wirklich dran bleibt, wird sich nicht verändern.“

Die innere Reise, auf die ich mich begeben hatte, half mir, Frieden zu finden und alles, was meiner Familie und mir geschehen ist zu verzeihen. So wurde es mir möglich, den Kreis zu schließen und am Ende meiner äußerlichen und inneren Reise in meine ehemalige Heimat zurückzukehren.

Der Weg der Selbsterkenntnis, den Ayya Khema lehrt, geht über die Ruhe und über die klare Unterscheidung von dem, was zählt und was nur Ablenkung ist. Peter Altenried erinnert sich an eine Szene, in der ein Retreat-Teilnehmer ihr begeistert davon berichtet, dass er während der Meditation Stimmen gehört und Lichter gesehen hat. „Ja, mach weiter“, antwortet ihm Ayya Khema mit ihrem typischen trockenen Humor, „auch das geht vorbei.“ Ein typisches Beispiel dafür, wie sie ihre Schüler auf den Boden der Tatsachen, sprich aufs Kissen zurückgeholt hat.

Der Kreis schließt sich

Während eines Retreats auf Bali lernt sie ihre späteren Schüler aus Deutschland, Charlie Pils und Norbert Wildgruber, kennen. Diese werden sie später zurück nach Deutschland bitten, um hier die buddhistische Lehre in deutscher Sprache zu verbreiten.

Ayya Khema kommt dieser Bitte nach, als 1989 in Sri Lanka Unruhen ausbrechen und sie die Sicherheit ihrer Gäste im Nonnenkloster nicht länger gewährleisten kann. In Deutschland schließt sich der Kreis ihrer äußeren Reise. Sie beeindruckt mit ihrer direkten Art und sagt selbst dazu: „Eindruck machen. Immer Eindruck machen. Auf andere Leute Ein-

druck machen. Verrückt. Meditiere. Mit Meditation werdet ihr nie Eindruck machen. Höchstens auf euch selbst.“

Gemeinsam mit ihren Schülern gründet sie 1989 das Buddha-Haus im Allgäu und eröffnet 1997 zusammen mit Bhante Nyanabodhi, dem Nachfolger und spirituellen Leiter, das erste buddhistische Waldkloster *Metta Vihara* („Wohnstätte der bedingungslosen Liebe“) in Deutschland. In dieser Zeit setzt sie sich vermehrt mit ihrem eigenen Tod auseinander. Denn seit 1983 weiß sie von ihrer Brustkrebserkrankung. Nach einer OP im Jahr 1993, bei der sie fast gestorben wäre, sieht sie die Zeit von da an als „Extra-Bonus“. Und auch ihre innere Reise trägt Früchte: „Die innere Reise, auf die ich mich begeben hatte, half mir, Frieden zu finden und alles, was meiner Familie und mir geschehen ist zu verzeihen. So wurde es mir möglich, den Kreis zu schließen und am Ende meiner äußerlichen und inneren Reise in meine ehemalige Heimat zurückzukehren.“ Am 2. November 1997 stirbt Ayya Khema 900 km von ihrem Geburtsort entfernt in Oy-Mittelberg. Sie selbst sagte einst: „Dazwischen liegt ein ganzes Leben“. Dieses Jahr wäre sie 100 Jahre alt geworden.



Ayya Khema: *Meditation ohne Geheimnis. Eine Führung ins Innerste*, Jhana Verlag 2011; *Sei dir selbst eine Insel. Buddhas Weg zu innerem Glück und Frieden*, Jhana Verlag 2016; *Die Ewigkeit ist jetzt. Frieden und Freiheit durch die Lehre Buddhas*, Jhana Verlag 2018; Ayya Khema/Ilse Kussel: *Ich schenke euch mein Leben. Die Lebensgeschichte einer deutschen Buddhistin*, Jhana Verlag 2007

Das Buddha-Haus-Projekt:
www.buddha-haus.de

Lehrreden von Ayya Khema sind abrufbar über den YouTube-Kanal: **www.youtube.com/@BuddhaHausMettaVihara**