



„Aus dem Nichtstun hatte sich ein  
vollkommen anderes Lebensgefühl  
gebildet: Ich wurde offen für  
das Ungesagte, Ungeschriebene,  
Ungeplante...“



## Glaube, Liebe & Hoffnung

# „Hoffnung ist die Grundmelodie des Lebens“

**Fleur Sakura Wöss (64)** träumt von einer steilen Karriere, von einer glücklichen Familie. Als sie alles erreicht hat, fühlt sie sich leer. Bis sie in einer einsamen Berghütte die Kraft des Nichtstuns entdeckt – und wahre Erfüllung findet

### Woran glauben Sie?

„Du musst an Gott glauben“, hörte ich als Kind häufig und grübelte nach dem Warum. Später wurde mir klar, dass wir ziemlich viel glauben: der Forschung, der Medizin, den Zeitungen – wir können ja nicht alles selbst nachprüfen. Glauben ist ein fester Bestandteil unseres Alltags. Heute bedeutet Glaube für mich Vertrauen. Ich atme ein, ich atme aus. Ich vertraue darauf, im nächsten Moment wieder einzuatmen. So vertraue ich dem Rhythmus des Lebens – der mir jedoch abhanden gekommen war ...

### Inwiefern?

Ich wollte alles. Wirklich alles. Studium. Karriere. Partner, Familie, aufregende Urlaube. Und tatsächlich wurden meine Träume wahr: Ich unterrichtete an der Universität, war Dozentenvertreterin, publizierte wissenschaftliche Abhandlungen, reiste zu Kongressen. Daheim warteten drei kleine Kinder auf mich. Ich kochte, wusch, räumte Legosteine weg, bevor ich mich bis Mitternacht wieder an den Schreibtisch setzte. Ich tanzte auf allen Hochzeiten – im perfekten Tangoschritt.

### Und dann?

War ich Professorin. Als das Schild an meine Tür geschraubt wurde, empfand ich Genugtuung. Stolz. Dennoch fühlte ich mich leer und leerer –

wie eine Raupenhülle. Ich fragte mich oft, ob mein Leben mit dem Professoren-Titel anders geworden war. Erfüllter, glücklicher? Nein! Die Ziele, denen ich hinterhergerannt bin, hatten mich in eine Sackgasse geführt. Allmählich verstand ich, dass es die Ziele meiner Eltern waren, die ich gelebt hatte. Es war das, was sie von mir erwartet hatten. Ich kündigte. Am Abend ging ich mit meinem Mann und unseren drei Söhnen zum letzten Mal ins Büro: Wir ließen Knallfrösche springen. Ich war in Feierlaune! Denn ich hatte nun begriffen, dass ein Titel nur sinnvoll ist, wenn ich ihn auch lebe. Das Habenwollen allein, das genügt nicht. Mir war die Verbundenheit zu mir selbst verloren gegangen. Ich konnte mich nicht mehr spüren.

### Wie fanden Sie zu sich zurück?

Da war diese Woche in der Almhütte. Allein. Ohne Computer, Bücher, Schreibblock. Das Handy – ausgeschaltet. Die Hütte roch nach trockenem Holz, nach Sennerei, nach Einsamkeit. Die ersten zwei Tage war ich unruhig. Kribblig. Ich wanderte. Es tat gut, das milde Licht der Sonne zu beobachten. Stundenlang ins Tal zu blicken. Das Rattern in meinem Kopf wurde leiser. Verschwand schließlich ganz. Die Wiesen dufteten zart nach Gras und Blumen. Ich konnte den Atem des Tals spüren – und so etwas wie Herzensfrieden. Es entwickelte sich

ein Gefühl des Bei-mir-Seins, einer tiefen inneren Stille. Aus dem Nichtstun hatte sich ein vollkommen anderes Lebensgefühl gebildet. Erst hier oben verstand ich mich. Ich kam mir und meinem Leben näher, fühlte wieder diese Verbundenheit. Den Rhythmus des Lebens. Ich wurde offen für das Ungesagte, Ungeschriebene, Ungeplante. Offen für den Freiraum, das Innehalten. Das führte mich schließlich zum Zen, wo ich bis heute Klarheit und große Kraft finde.

### Was ist Liebe?

Ihr Licht wohnt in uns allen. Als Kind lächeln wir unbeschwert die Welt an. Das wird dann weniger. Enttäuschungen werfen ihren Schatten auf das Licht der Liebe. Wir legen uns Schutzringe zu. Je älter wir werden, desto härter wird ihre Schale. Doch Liebe bringt sie zum Schmelzen, sodass unser Licht wieder nach außen scheint.

### Was bedeutet Ihnen Hoffnung?

Hoffnung ist die Grundmelodie des Lebens. Jeder Morgen spielt für mich ein neues, wunderbares Lied. Ich stehe auf, hoffe und vertraue darauf, dass der Tag ein guter wird. Hoffnung heißt nicht Erwartung. Ich erwarte nichts vom Tag. Er wird sich so entwickeln, wie es gut ist.

**Dr. Fleur Sakura Wöss ist Japanologin, lehrte 14 Jahre in Wien, Zürich, Berlin. Studierte Zen in Japan und Europa. 2008 gründete sie das Zen-Meditationszentrum Mishoan in Wien und unterrichtet dort. In Deutschland gibt sie Seminare. Ihr Buch: „Innehalten. Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen“ – sehr ehrlich beschreibt sie ihren Weg, die Kraft des Zen und gute Übungen (Kösel Verlag; 16,99 €). Info: [www.fleurszenblog.com](http://www.fleurszenblog.com), [www.koesel.de](http://www.koesel.de)**