

# Von der angestregten Perfektion zum ans Dr. Rick Linchitz beschreibt seinen Weg durch Krankheit und Krebs hin

Ich möchte Ihnen die Geschichte eines Suchenden erzählen, der nach einer langen und z.T. schmerzhaften Suche zum „Findenden“ wurde.

Als Kind war meine körperliche Entwicklung eher langsam; außerdem habe ich in der Schule eine Klasse übersprungen, so dass ich körperlich hinter meinen Klassenkameraden herhinkte. Meine Klassenkameraden waren ganz klar größer, stärker und schneller. Also widmete ich mich dem Sport und anderen Aktivitäten eher allein, nahm jedoch weiter auch an Gruppensportarten teil. Mit 13 Jahren begann ich mit Gewichtheben und kurze Zeit später mit Kampfsportarten. So entwickelte sich eine Art von „Zukunftsorientierung“, die mich noch lange begleiten sollte. Ich hatte das Gefühl, alles würde eines Tages in Ordnung sein, wenn ich erst einmal stärker, größer, härter, ruhiger sein würde. Hin und wieder hatte ich eine Ahnung von etwas, das tiefer, wahrer, gegenwärtiger war, aber was das bedeutete, wurde mir erst später klar.

Ich erinnere mich recht genau an zwei solcher Begebenheiten. Zu der einen kam es während eines Kampfkunsttrainings. Ich übte eine vorgegebene Bewegungsfolge („Kata“). Dabei verlor ich jegliches Gefühl von Zeit und Anstrengung. Die Bewegungen „geschahen einfach“, ohne dass ich etwas zu tun schien. Diese Erfahrung ging mit einer unglaublichen Freude einher, war jedoch schnell wieder vorbei, und als ich versuchte, dies mit der nächsten „Kata“ wieder herzustellen, führte das zu Frustration statt Freude. Die zweite Erfahrung machte ich beim Skifahren. Es war ein wunderschöner klarer Sonntag und ich war den ganzen Tag auf der Piste. Gegen Ende des Tages war ich auf einer recht kurzen Abfahrt auf halber Höhe des Berges. Nach mehreren Durchgängen entschloss ich mich, noch einmal hinunterzufahren, bevor ich dann zur Skihütte zurückkehren würde. Als ich mit der Abfahrt begann, änderte sich etwas. Jegliches Zeitgefühl war ver-

schwunden, ebenso wie das Gefühl, ein einzelnes Individuum zu sein. Es fühlte sich erst so an, wie wenn „der Berg mich Ski fahren“ würde, aber dann war selbst die Trennung zwischen dem Berg und mir verschwunden. Das Glücksgefühl war unbeschreiblich. Ich erinnere mich, dass ich Freudenlaute von mir gegeben habe, was wie von einem „Idioten“ geklungen haben muss. Als ich unten ankam, kamen mir Tränen der Freude und Dankbarkeit, die ich nicht hätte erklären können. Abgesehen davon, dass ich mit der perfekt durchgeführten Abfahrt sehr zufrieden war, dachte ich: „Aus diesem Grund ist also Skifahren so beliebt!“ 30 Jahre sollten vergehen, bis mir die Bedeutung dieser Erfahrungen klar wurde.

Diese Erfahrungen führten dazu, dass sich meine Suche intensivierte, denn ich wollte diese Momente wiedererlangen. Mir fiel auf, dass es eine gegenläufige Beziehung zwischen der Anstrengung, der „Intensität der Suche“, und Freude gab. Es kam noch zu einigen Momenten der Klarheit, vor allem im Zusammenhang mit der Kampfkunst. Als ich damit begann, war alles, was ich wollte, ein schwarzer Gürtel. Dieses Ziel überragte alles andere. Als ich jedoch anfing, gewissenhaft täglich zu trainieren, wurde mir immer deutlicher, dass dieses Ziel in den Hintergrund geriet und dass die Freude eher durch die tägliche Regelmäßigkeit und die Fortschritte verursacht wurde. Als ich dann mein ursprüngliches Ziel erreichte (mir wurde ein schwarzer Gürtel zweiten Grades verliehen), erkannte ich, dass der Weg wichtiger war als das Ziel.

Im Laufe der Zeit dehnte sich die Suche auf weitere Aspekte meines Lebens aus. Ich wurde Arzt und hatte den Ehrgeiz, der Beste zu sein. Das hatte zur Folge, dass ich jegliche medizinische Literatur verschlang, derer ich habhaft werden konnte, während ich gleichzeitig durchgehend für die emotionalen und körperlichen Bedürfnisse meiner Patienten da sein wollte. Ich begegnete meiner Frau Rita und wir gründeten eine Familie. Ich wollte

ein guter Ehemann, Vater und Ernährerer sein. Manchmal schien es unmöglich, die wachsende Praxis und die wachsende Familie unter einen Hut zu bringen.

Und gleichzeitig verlor ich nie das Bestreben aus den Augen, mich körperlich so fit wie nur möglich zu halten. Ich machte mit dem Gewichtheben weiter und wurde zum Läufer; allmählich nahm ich auch Schwimmen und Fahrradfahren auf und nahm an Triathlon-Wettkämpfen teil. Ich befolgte auch die neuesten Ratschläge zur Ernährung, was zu der Zeit eine sehr kohlehydrathaltige Diät bedeutete. Ich war schlank, muskulös und gut in Form, aber ich bekam immer wieder Erkältungen und Virusinfektionen.

Als ich an die 30 Jahre alt war, übte ich einige Jahre lang transzendente Meditation. Ungefähr zu der gleichen Zeit praktizierte ich auch für ein paar Jahre Tai Chi. Angesichts meiner Aufgaben in meiner wachsenden Praxis und wachsenden Familie und des zunehmenden sportlichen Trainings hatte ich dann jedoch „keine Zeit mehr“ für Meditation und Tai Chi. Im Laufe der Jahre schien es mir, als sei ich nicht mehr so ruhig und zentriert wie früher. Ich fühlte mich bei der Arbeit und auch zu Hause angespannt, und vor ungefähr neun Jahren, als bei meiner Mutter Lungenkrebs (ein Adenokarzinom) festgestellt wurde, verspürte ich das Verlangen, wieder spiritueller zu leben. Ich spürte irgendwie, dass sie bei dem, was ihr bevorstand, meine Hilfe benötigte. Ich wurde mir auch meiner eigenen Sterblichkeit bewusst. Ich begann zu meditieren und an „Retreats“ in einem Zen-Kloster teilzunehmen. Die anderen Aktivitäten, die Teil meiner Suche waren, konnte ich natürlich nicht aufgeben, also fügte ich meinem ausgefüllten Tag noch ein bis zwei Stunden Meditation hinzu. Zu der Zeit sah mein Tagesablauf normalerweise so aus, dass ich um sechs Uhr aufwachte, zwei Stunden trainierte, dann den ganzen Tag lang bis ca. 20.00 Uhr arbeitete (ich aß zwischendurch etwas am Schreibtisch), dann nach Hause kam

# Freiungungslosen Sein zu seinem Erwachen

und dort um ca. 20.30 Uhr die erste Mahlzeit in Ruhe zu mir nahm, meine Post las, eine Stunde lang meditierte, mich dann u.U. etwas mit meiner Frau Rita unterhielt, fernsah, Zeitschriften las und um Mitternacht schlafen ging. Sie werden bemerken, dass für das, was mir wirklich Freude bereitete, nämlich mit Rita und den Kindern zusammen zu sein, nicht mehr viel Zeit übrig blieb.

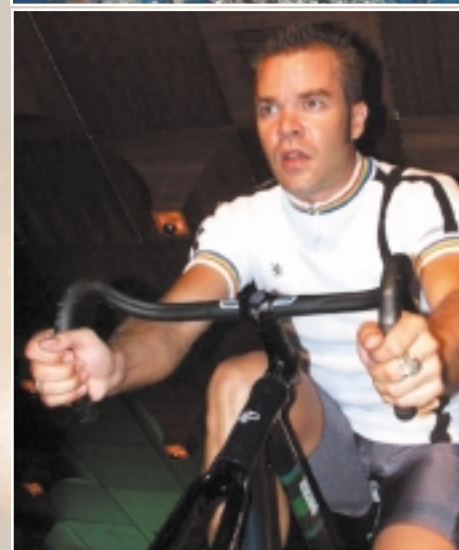
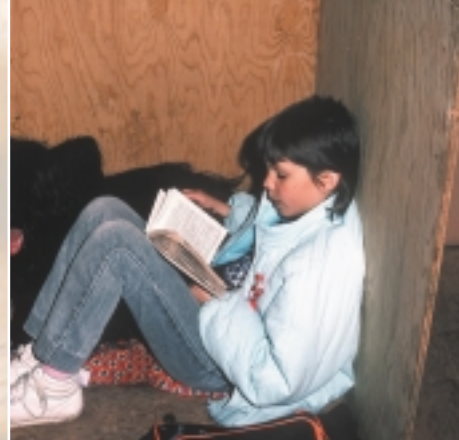
Es gab noch einen Einblick in etwas anderes. Das war vor sieben oder acht Jahren bei meinem ersten Zen-Retreat. Ich meditierte ehrgeizig und gewissenhaft, so wie ich alles tat – etwas anderes wäre mir gar nicht möglich gewesen. Ich war frustriert, weil ich nicht in der Lage war, den Anweisungen des „Roshi“, das war der Meister, der dem Kloster vorstand, zu folgen. Ich geriet immer wieder in mein altes T.M.-Mantra hinein, statt mich auf den „Koan“ zu konzentrieren, den er mir zugewiesen hatte. Wie ich es auch versuchte, das hatte ich anscheinend nicht unter Kontrolle. Nachdem ich mich tagelang damit abgequält hatte – wir meditierten von 4.30 morgens bis 22 Uhr abends mit wenigen kurzen Pausen –, sagte der Roshi letztendlich zu mir: „Mach dir keine Sorgen, bleibe einfach bei deinem alten Mantra“. Bei der nächsten Meditation geschah etwas Wundersames. Jegliche Anstrengung fiel von mir ab und alles schien zu verschwinden. Das Mantra wurde unbeschreiblich schön. Ich musste das nicht erzwingen, sondern ich fühlte mich zu seiner Schönheit hingezogen. Erst war dies das Einzige, was noch da war, und dann ist selbst das verschwunden und es gab nichts mehr, nur unglaublichen Frieden, wie ich ihn nie gekannt hatte, absolute Ekstase und die tiefste Dankbarkeit. Ich habe keine Ahnung, wie lange das anhielt, aber irgendwann war es vorbei. Tage-, ja wochenlang schien alles natürlicher, müheloser und schöner zu sein. Doch selbst das verblasste und es kam zu einem Verlangen und Suchen – stärker als jemals zuvor. Ich musste „es“ zurückbekommen. Ich meditierte noch intensiver. Je mehr ich mich an-

strengte, desto weiter entfernt schien es zu sein.

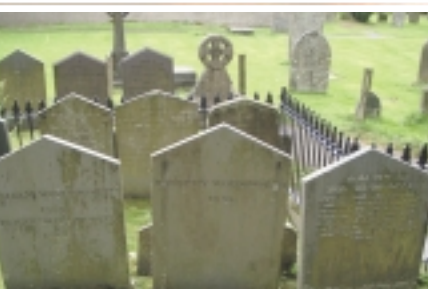
Oberflächlich schien alles in bester Ordnung zu sein. Ich hatte meine geliebte Frau, drei wundervolle Kinder und eine gut besuchte und angesehene Arztpraxis. Wir lebten in einem wunderschönen Haus in einer schönen Umgebung. Ich schien gesund und körperlich in sehr guter Form und glücklich zu sein. Doch irgendwie spürte ich, dass etwas nicht stimmte. Ich sollte bald herausfinden, was das war.

Rita und ich hatten wiederholt in Norditalien organisierte Fahrradferien gemacht. Sie sagte immer spaßeshalber, dass ich Fahrrad fuhr und sie hauptsächlich Cappuccino trank. Es ging um sportliches Fahrradfahren, und ich freute mich auf eine Woche extensives radeln in den Hügeln und Bergen. Ich hatte mir vorher schon mehrmals eine Entzündung der Prostata zugezogen, wohl im Zusammenhang mit stundenlangem Sitzen auf dem Fahrradsattel. Dieses Mal war es schlimm, ich bekam Fieber und Schüttelfrost, musste kurz ins Krankenhaus und dann früher nach Hause zurückkehren. Nach ein paar Monaten trat das Gleiche wieder auf, diesmal aber unabhängig vom Fahrradfahren, und ein aufmerksamer Urologe untersuchte per CAT-Scanner den Nierenbereich auf weitere Entzündungsherde in Prostata oder Nieren. Dort war nichts Auffälliges zu finden, hingegen war der untere Teil meiner rechten Lunge mit im Bild und hier wurde ein zitronengroßer Tumor entdeckt, den man bei normalem Röntgen nicht bemerkt hätte. Durch eine daraufhin durchgeführte Biopsie zeigte sich, dass es sich um Krebs handelte, ein bronchoalveolares Karzinom.

Am dem Morgen, als mir die Diagnose mitgeteilt wurde, erlebte ich noch einen weiteren Schock. Ich hatte starke



# „Mir kam die Erkenntnis, dass ich dieses eine Bewusstsein bin, namens Rick oder sonst irgendein Individuum geben könnte, das



Schmerzen, die in mein linkes Bein hinunter strahlten, im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen im Bein. Hier zeigten sich bei weiteren Untersuchungen ein ernsthafter Bandscheibenvorfall und eine seitliche Stenose in drei Bereichen meiner Wirbelsäule. Durch das, was ich an diesem einen Tag erfuhr, brach meine Welt zusammen. Ich war nicht nur nicht „perfekt“, ich war krank und behindert, und das stellte möglicherweise mein Todesurteil dar.

Nach anfänglichem Nicht-Glauben-Können und Panik kamen weitere eigentümliche Emotionen auf. Ich war verlegen. Ich hatte so sehr Perfektion angestrebt, war auf mein Erscheinungsbild stolz und galt als vorbildlich gesund. Nun wollte ich niemanden mehr sehen. Ich zog mich von den Menschen zurück, sogar von meiner geliebten Familie. Die schwierigste Aufgabe in meinem Leben war, meinen Kindern meine Diagnose mitzuteilen. Zu dieser Zeit war nicht davon auszugehen, dass Chemo- oder Strahlentherapie bei dieser Art von Tumor helfen würde, also wurde mein rechter unterer Lungenlappen operativ entfernt, und mir eine „60-prozentige Überlebenschance für fünf Jahre“ in Aussicht gestellt – und dann fand ich mich auf mich gestellt.

Da die Schulmedizin mir nichts weiter anzubieten hatte, gelobte ich mir, mich soweit irgend möglich über alternative Krebstherapien zu informieren. Als hauptverantwortlicher Arzt in einem großen multidisziplinären Schmerzmedizin-Zentrum hatte ich schon umfangreiche alternativmedizinische Kenntnisse erworben. Wie es meine Art war, entwickelte sich jedoch eine Besessenheit. Ich war dabei, mich von meiner Lungen- und nachfolgenden Wirbelsäulenoperation zu erholen, hatte also Zeit. Aufgrund des Bandscheibenvorfalles und der Nervenschäden im Bein, die es sehr geschwächt hatten, konnte ich nicht gehen. Zu dieser Zeit waren die Schmerzen im Bein nicht mehr so fürchterlich wie vor der Operation, aber es war mir nicht möglich, auch nur kurze Zeit zu

stehen, weil dann sofort starke Rückenschmerzen auftraten.

Das Vorhaben, meinen Krebs durch alternative Ansätze zu „heilen“, ging mit dem Wunsch einher, die Kontrolle über mein Leben wiederzuerlangen. Allerdings wurde mein Lebenswille durch mein Gefühl von Peinlichkeit und zunehmenden Selbsthass geschwächt. Ich sah mich vor einem Dilemma, das unlösbar erschien. Um zu überleben und zu verhindern, dass meine geliebte Frau Witwe und meine Kinder vaterlos würden, brauchte ich einen starken Lebenswillen. Ich hasste mich jedoch so sehr, dass mir zunehmend egal war, ob ich überleben würde. Als mir dies klar wurde, wurde ich zusätzlich von Schuldgefühlen überwältigt.

Selbst zu dieser Zeit gab es jedoch Lichtblicke. Ich nahm im Chopra-Zentrum an einem „Rehabilitations-Kurs“ unter der Leitung von Dr. David Simon teil. Es war die Zeit kurz nach meiner zweiten Operation und ich war sehr verletztlich. Mein Körper vermittelte nicht mehr den Eindruck eines durchtrainierten Sportlers, sondern war zu einem weichen, verletzten und verängstigten Fleischkloß voller Narben geworden. Im Chopra-Zentrum fühlte ich mich total akzeptiert, geliebt und auf tiefe und heilsame Art umsorgt. Das Essen war vorzüglich und mit viel Liebe gekocht. Alle, die dort arbeiteten, waren unglaublich freundlich und liebevoll und Dr. Simon war phantastisch. Ich hatte sogar die Gelegenheit, Dr. Chopra persönlich zu begegnen.

Des Weiteren nahm ich an einem „Heilungs-Retreat“ mit Rabbi Tirzah Firestone teil und erlebte auch das als heilsam. Meine Frau und ich gingen auch zu Paar-Workshops mit Judith und Robert Gass, die mir sehr gut gefielen.

Trotz allem zog ich mich emotional immer mehr in mich zurück, bis Rita mich praktisch zum Pura Vida-Zentrum in Costa Rica zerrte, wo Judith und Robert Gass einen weiteren Paar-Workshop anboten. Als wir dort am ersten Tag anfangen zusammen zu sin-

von dem er sprach, und dass die Möglichkeit gar nicht bestand, dass es ein Individuum das auf das Sich-Entfalten dieses Bewusstseins irgendeinen Einfluss haben könnte."

Highlight 2005

gen, brach ich weinend zusammen – ein Ozean von Tränen, und ich dachte, es würde kein Ende haben. Dann hatte ich eine „Körpersprache“-Behandlung, durch die sich ein unerklärliches Gefühl von „Klarheit“ einstellte. Der wahre Umbruch sollte jedoch einige Tage später kommen. Der Besitzer der Einrichtung, Satyam Nadeen, war gebeten worden, „Satsang“ („Begegnung in Wahrheit“) zu halten, und ich war unter den Teilnehmenden. Ich war ihm noch nie begegnet und hatte nie von ihm gehört. Er fing damit an, dass er sagte: „Bewusstsein ist alles, was es gibt, und du bist das“. Er sprach auch von der „dunklen Nacht der Seele“, die der Erkenntnis oft vorangehe. Seine Beschreibung dieser dunklen Nacht der Seele klang ganz genau wie die letzten zwei Jahre meines Lebens. Während ich ihm zuhörte, bemerkte ich ein Gefühl, wie wenn eine Last von mir genommen würde, eine Leichtigkeit und ein Gefühl von absoluter Freiheit, wie ich es noch nie erlebt hatte. Mir kam die Erkenntnis, dass ich dieses eine Bewusstsein bin, von dem er sprach, und dass die Möglichkeit gar nicht bestand, dass es ein Individuum namens Rick oder sonst irgendein Individuum geben könnte, das auf das Sich-Entfalten dieses Bewusstseins irgendeinen Einfluss haben könnte. Plötzlich war ich von der Last und Verantwortung, mein eigenes Leben zu retten, befreit. Dafür wurde vom Bewusstsein oder der „Quelle“ gesorgt. Wenn man so will: „Alles liegt in den Händen Gottes“. Mit der Freiheit ging auch ein Gefühl von Frieden und des Verstehens des Lebens einher. Plötzlich ergab alles einen Sinn. Während der nächsten Tage, Monate, Jahre vertiefte sich das Verständnis, statt dass es verblichen wäre wie bei den vergangenen Erfahrungen. Tatsächlich war klar, dass dies keine Erfahrung war, die einen Anfang und ein Ende hat. Es war ein zeitloses „Wissen“. Es schloss die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen mit ein. Es gab die Erkenntnis, dass diese „Gipfelerlebnisse“ nicht wirklich Er-

fahrungen waren, die ich als Individuum gemacht hatte. Dieser Frieden, diese Freude, Glückseligkeit und Dankbarkeit ist das, was ich wirklich bin, was wir alle sind. Tatsächlich ist es das, was in jedem Moment ist. Dieses „Was ist“ ist immer da, war es immer und wird es immer sein. Auch die Angst vor dem Tod ist verschwunden. Der Körper wird alt und stirbt, aber die Quelle ist ewig. Diese Erkenntnis hat sich auf jeden Aspekt meines Lebens ausgewirkt und zu einem Lebensstil geführt, den man als „Anti-Aging-Lebensweise“ ansehen kann. Das Interesse an Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzungsmitteln und Stressmanagement ist zu einem natürlichen, anstrengungslosen Ausdruck meines Seins geworden. Wenn auch Sie eine Suchende oder ein Suchender waren und vielleicht insbesondere ewige Jugend, Schlankheit, Fitness und Schönheit angestrebt haben; wenn Sie die Frustration kennen, bei Diäten und Fitnessvorhaben und Stressbewältigung „versagt“ zu haben, wenn diese Misserfolge Sie vielleicht sogar zur Verzweiflung getrieben haben und Sie am Anfang, oder gar in der Mitte einer „dunklen Nacht der Seele“ stehen, dann sind Sie vielleicht „reif“, um ebenso wie ich berührt zu werden. Vielleicht werden Sie die gleiche Erregung verspüren, wie ich sie an jenem Abend im Satsang im Pura Vida-Zentrum erlebte. Wenn das so ist, dann wird diese Anti-Aging-Lebensweise zu einem Teil von Ihnen. Dann wird sie sogar zu einem Ausdruck dessen, was Sie in Ihrer Essenz sind. Sie wird anstrengungslos, sie wird Spaß machen und richtiggehend aufregend sein. Jeder Tag wird zu einem Abenteuer und einer Feier der Freude, am Leben zu sein. Selbst der Alterungsprozess wird als ein Aspekt dieser Freude erlebt. Ohne Angst vor dem Älterwerden und Sterben wird sich Ihre Feier dieses Lebens so ausdrücken, dass Sie sich gesund ernähren, sich regelmäßig und mit Vergnügen Bewegung verschaffen und ein stressfreies Leben führen.



Dr. Rick Linchitz ist einer der führenden amerikanischen Anti-Aging-Experten. Nach einer Bilderbuchkarriere erkrankte er an Krebs. Die dunkle Nacht der Seele, die er in der Folge erlebte führte ihn zum Erkennen deines Wahren Seins.

Festivaltermine:  
Sa. 15 Uhr und So. 11.30 Uhr  
Mehr Infos:  
[www.antiagingbootcamp.com](http://www.antiagingbootcamp.com)



Fotos S.42-44  
[www.visipix.com](http://www.visipix.com)  
S.45 Linchitz/Sura