

Erst der Körper, dann die Seele

Eine höchst unübliche bayerische Biografie: Angelika war in ihrer Jugend Bodybuilderin und schließlich sogar Deutsche Meisterin im Gewichtheben. Heute heißt die Münchnerin Bhikshuni Tenzin Wangmo und lebt als buddhistische Nonne in einem Ein-Zimmer-Appartement am Kieferngarten

VON JESSICA SCHOBER

Es ist das schwerste Gewicht, das sie heben wird. Schweiß rinnt ihr über die Stirn. Die buschigen Augenbrauen sind zusammengekniffen vor Anstrengung. 135 Kilogramm wuchtet Angelika im dritten Anlauf hoch. 135 Kilogramm, das ist beinahe das Doppelte ihres Körpergewichts. Das Publikum auf den Rängen jöhlt. Drei weiße Lämpchen über den Kopf von Angelika leuchten auf, die Wertungsrichter heben den Daumen nach oben. Deutsche Meisterin im Gewichtheben ist sie in diesem Moment geworden. Keine Frau im Land kann solche Lasten tragen. Es ist ihr größter Triumph, ihr größter sportlicher Erfolg. Und doch will die Frau, die damals noch Angelika heißt, nach diesem Tag nur noch Gewicht loswerden. Weniger heben, weniger haben. Zehn Jahre, nachdem sie als Bodybuilderin und Sportlerin die Ranglisten anführte, heißt die Münchnerin Bhikshuni Tenzin Wangmo. Sie ist nun tibetisch-buddhistische Nonne.

Wenn Tenzin Wangmo heute die Tibetfahne aus dem Beifahrerfenster herausnimmt, bevor sie auf die Autobahn fährt, dann liegt dieses schwere Heben lange hin-



Als Angelika noch Angelika hieß: Die Kraftsportlerin in Bodybuilding-Pose, als sie Mitte Zwanzig war. FOTO: PRIVAT

ter ihr. Fast 30 Jahre ist es her, dass sie die Muskeln spielen ließ. Heute hebt sie nur noch zu Mantras an. Om mani padme hum, das ist einer der Verse, die oft durch ihren Kopf kreisen. Sie zupft die weinrote Robe zur Fahrertür hinein. Rückt die schmalrandige goldene Brille auf ihrer Nase zurecht. Im geliehenen Kleinwagen fährt Wangmo an einem sonnigen Februartag der Erleuchtung entgegen. Zumindest kommt sie ihr beständig näher. Sie ist unterwegs zum tibetischen Tempel, einem Ort, der fast genauso viele Überraschungen bereit hält, wie der Lebenslauf der heute 63-Jährigen.

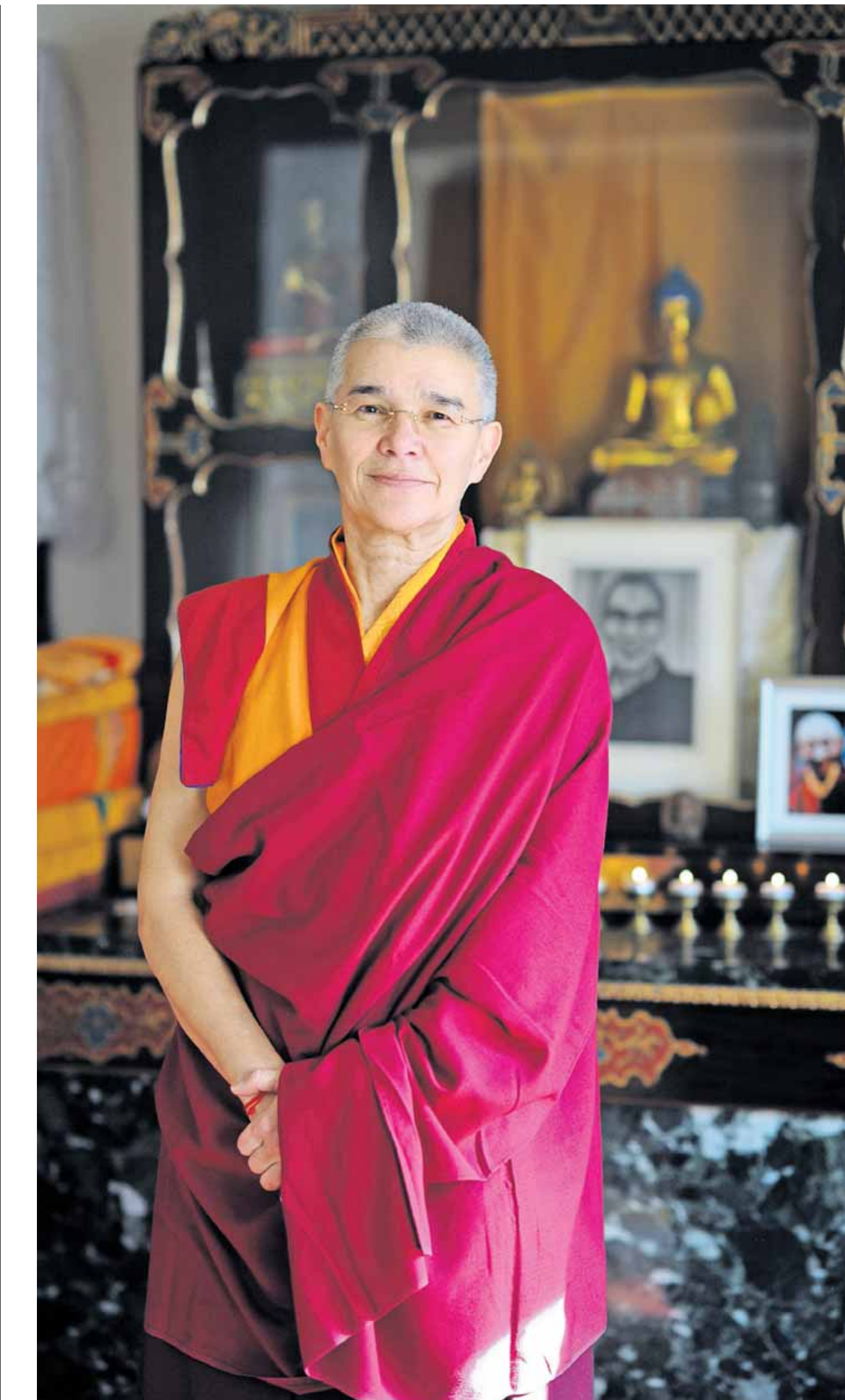
Angelika – ihr Nachname soll ungenannt bleiben – wird 1950 in Waging am See geboren, als Tochter einer Norddeutschen und eines Mongolen. Sie wächst zunächst bei einer Ziehmutter auf, leidet später unter den Lieblosigkeiten der lieblichen Familie. Schon als Kind ist Angelika seltsam. Sie träumt davon, Heilige zu treffen, sammelt Zeitungsausschnitte über Mutter Teresa, spricht davon, als Friseur eines Tages einen „Stiftenkopf“ tragen zu wollen. Mit zwölf Jahren nimmt sie Reißaus und lebt nun bei ihrem Vater, der in Dachau einen Gemüsehandel betreibt. Mal verliebt sie sich, mal verzweifelt sie. Der Umgangston ihrer Mitmenschen macht ihr zu schaffen. Später wird sie technische Zeichnerin bei der Deutschen Bundespost in München, wo sie die folgenden 30 Jahre arbeiten wird. Dass sie etwas sonderbar ist, merken die Kollegen auch daran, dass sie eines Tages nur noch in dunkelroter Kleidung zur Arbeit kommt. Weinrote Hose, bordeauxrote Fleecejacke. Diese Farben steht im Buddhismus für Mitgefühl. Das Nonnengewand, die buddhistische Robe, trägt sie im Alltag nicht.

Maximal 13 Dinge darf sie besitzen, aber mit den Kochtöpfen sind es etwas mehr

Mit ihrem röhrenden Kleinwagen fährt Tenzin Wangmo heute behutsam durch die Straßen des Münchner Nordens. Gelassen lässt sie jedem Fußgänger den Vortritt. An ihrem Schlüsselbund baumelt ein Dharma-Rad, das Symbol der buddhistischen Lehre. Daran auch der Schlüssel zu dem Mehrfamilienhaus in der Siedlung Ludwigsfeld, nahe Dachau, das den tibetischen Tempel beherbergt. Mögen sich für alle Wesen die Türen zur Erleuchtung aufschließen, denkt Tenzin Wangmo, wenn sie diesen Schlüssel im Schloss herumdreht. Sie steigt die halbe Treppe zur Parterre-Wohnung hinauf, in ihrem Kopf der Gedanke: Mögen alle Wesen den Stufenweg zur Erleuchtung beschreiten. Im Flur hält sie inne, zieht die Stiefel aus. Dann betritt sie den Tempel und verbeugt sich bis hinunter zum bunt gemusterten Teppich, dreimal. Mit Körper, Sprache und Geist nehme ich Zuflucht zu Buddha, Dharma und der höchsten Gemeinschaft, spricht sie leise vor sich hin. Nur Eingeweihte wissen, dass sich in dem unscheinbaren, frisch verputzten Haus, hinter dem Klingelschild mit der Aufschrift „KTG Gesellschaft“ die kalmückisch-tibetisch-buddhistische Gemeinde verbirgt. Den kleinen Wohnzimmertempel hat der Dalai Lama höchst persönlich eingeweiht.

Als Angelika sich mit Mitte Zwanzig intensiver für den Buddhismus zu interessieren beginnt, weiß sie noch nichts von diesem Tempel. Und sie weiß auch nicht, wer in München all ihre Fragen beantworten könnte. Zum Beispiel, ob es Wiedergeburt gibt. Warum so viel Leid auf der Welt herrscht. In der Altbuddhistischen Gemeinde am Ammersee trifft Angelika erstmals Gleichgesinnte. Mit ihrem Motorrad ist sie hingebraut, die Frau, die es stets schnell und stark mochte. „Lange schon war ich Buddhist, ohne mich so zu nennen“, schreibt Tenzin Wangmo in ihrem Buch. Der Titel der Autobiografie ist präzise, wie die Gesten ihrer Hand: „Von der Bodybuilderin zur buddhistischen Nonne“, der bescheidenen Zusatz darunter lautet: „wie von meinem Lehrer gewünscht“.

Als die Münchnerin sich damals dem Buddhismus zuwendet, ändert sich ihr Le-



Hier wird am Sonntag das tibetische Neujahrsfest gefeiert. Die ehemalige Bodybuilderin und heutige buddhistische Nonne Bhikshuni Tenzin Wangmo betretet den Tempel der kalmückisch-tibetischen Gemeinde, der sich in einem Mehrfamilienhaus in Ludwigsfeld befindet.

FOTO: ALESSANDRA SCHELLNEGGER

ben. Da steckt sie gerade in ganz anderen Verhältnissen. Neben ihrem Postjob hat sie über viele Jahre ein Fitnessstudio in Otterbrunn aufgebaut. Sie hat dort Sportler trainiert, ihnen die Vorzüge von Disziplin und Geistesschulung nahe gebracht. Auch den eigenen Körper hat sie gedreht. „Manche

meinen, ich hätte deshalb heute noch einen besonderen Muskeltonus“, sagt Tenzin Wangmo und lacht. Die 63-Jährige hat Oberarme, um die sie jede Mittzwanzigerin beneiden würde.

Auf dem Weg von der Angelika zur Tenzin schont sich die Frau nicht. Als ihr Ord-

nationstermin beim Dalai Lama ansteht, gibt sie alles fort. Das Fitnessstudio, den Sportwagen, den Schmuck. Besitzlosigkeit gehört zu den Gelübden, mehr als 13 Gegenstände soll sie nicht besitzen. Als Nonne meditiert sie drei Monate lang in einer verlassenen Hütte in Spanien. Sie macht ein

neuntägiges „Dunkel-Retreat“, bei stillem Verharren in einem lichtlosen Raum. Das einzige, das sie aus ihrem Studio mitnimmt, ist eine Sanduhr, die stets auf ihrem Schreibtisch stand. An das Verrinnen der Zeit hat diese sie erinnert. Daran, dass sie ihre „unendlich kostbare menschliche Wiedergeburt“, wie es im Buddhismus heißt, nutzen will. Der Pokal für den Meistertitel im Gewichtheben dient ihr jetzt als Schirmständer.

Heute lebt Bhikshuni Tenzin Wangmo in einem Ein-Zimmer-Apartment am Münchner Kieferngarten. Die Ordination durch den Dalai Lama liegt jetzt knapp 25 Jahre zurück. Den einen oder anderen Kochtopf mehr als die vorgeschriebenen 13 Dinge hat sie schon. Alles nur geliehen, wie sie betont. Ihre grauen Haare sind nie länger als zwei Finger breit. Sie lebt allein, gehört zu keiner Kommunität. Manchmal wird sie in der U-Bahn auf ihre einheitlich dunkelrote Kleidung angesprochen. Doch es gibt noch vieles mehr, das bemerkenswert ist an der 63-Jährigen. Zum Beispiel das Longboard, das in ihrem Keller steht, eine Art Skateboard, mit dem sie gerne mal durch die Gegend gefahren ist. Inzwischen hält sie sich jedoch meist an ihre Honda Helix, mit 17 PS. Sie hat dem Motorroller den Namen Bronco gegeben. Er sei wie ein halbwildes Pferd, bei dem man aufpassen müsse, dass es einen nicht abwerfe, sagt sie.

Draußen in Ludwigsfeld schließt sie die Türen zur Erleuchtung auf

„Angelika, äh, Tenzin, ist nicht so, wie man sich eine Nonne in dem Alter vorstellt. Allein, diese altersunangemessene Umtriebigkeit!“, sagt Jeany, eine Freundin noch aus Motorradtagen. Gallows Birds, die Galgenvögel, hieß ihre Gang damals. Jeany, heute Kundenberaterin bei der MVG, zeigt eine Weste mit Fransen und Aufnähern. Die großen Tätowierungen auf ihren Oberarmen erzählen noch von der wilden Zeit, als die junge Angelika zu ihrer Motorradgruppe stieß. Sie fuhr zwar mit, aber interessierte sich nie für Alkohol oder Zigaretten. Die einstige Vize-Präsidentin des Motorradclubs schwärmt von der Frau, die sich nicht nur auf der Straße, sondern auch im Leben einen kurvenreichen Weg ausgesucht hat. Manchmal gibt Jeany vor Freunden damit an, dass sie jemanden kennt, der den Dalai Lama kennt. Und Mutter Teresa. Und den fünffachen Weltmeister im Lassowerfen. Dann lacht Jeany laut. „Tenzin hat die herrlichsten Leute im Schlepptau!“

Tenzin Wangmo ist tief verwurzelt in ihrer Spiritualität. „Ich weiß genau, was ich habe, welchen Schatz ich in den Händen halte“, sagt sie lächelnd. Die Gelübde, die sie abgelegt hat, bezeichnet sie als Presslufthammer. Sie sitzt jetzt in dem kleinen Wohnzimmertempel. Hat Teelichter vor dem Altar angezündet, in der Ecke steht eine Gebetsmühle. An den Wänden hängen buntgemusterte Thangkas, buddhistische Meditationshilfen, die Mitgefühl oder Weisheit darstellen sollen. Gerade hat Wangmo ihr iPhone herausgeholt, mit Dalai-Lama-App natürlich. Die türkisfarbene Hülle und mit dem silbern glitzernden Drachenaufkleber beißt sich ein wenig mit ihrer weinroten Robe. Aber das macht nichts, die Gegensätze kann Bhikshuni Tenzin Wangmo gut aushalten.

Die Robe, die man auch vom Dalai Lama kennt, zieht sie nur zu Festtagen und Belehrungen an. Das nächste Mal wird sie an Losar tragen, dem tibetischen Neujahrsfest, einem wichtigen buddhistischen Feiertag, der dieses Wochenende stattfindet. Die Nonne wird dann wieder hier im Tempel sein. Sie möchte nicht mehr Angelika genannt werden, den alten Namen hat sie abgelegt, wie das alte Leben. Der neue gefällt ihr sowieso viel besser: Wangmo – die Machtvoll über den eigenen Geist. Während sie redet, wandern kleine Sonnenflecken über den Fußboden. Man möchte nicht aufhören, ihr zuzuhören. Im Hintergrund vor dem Altar stehen die Bildnisse des Buddhas. Er lächelt.

LEUTE DES TAGES

Sepp Maier wurde zu seinem 70. Geburtstag am Freitag, 28.2., überhäuft mit Glückwünschen. Franz Beckenbauer ließ über Bild verlauten, was er sich bei der ersten Begegnung mit Maier vor 54 Jahren gedacht hat: „Das soll ein Torwart sein? Den schießen die Gegner ja mit ins Tor.“ Da hat er sich, ganz ausnahmsweise, einmal geirrt. Und Oberbürgermeister Christian Ude sagte: „Die Tatsache, dass Sie in frühen Jahren bereits als Turner in Ihrem Heimatverein TSV Haar einschlägige Erfolge erringen konnten, war sicherlich schon ein erstes Indiz für Ihre sportliche Begabung. Wenn gleich ich weiß, dass Sie es als B-Jugendspieler nahezu als Schmach empfanden, im Tor zu stehen.“ **Uschi Glas** wird zu ihrem 70. Geburtstag an diesem Sonntag ebenfalls von Ude gepriesen: „Vielfalt und Wandlungsfähigkeit kennzeichnen Ihre künstlerische Arbeit.“ **Medien**

Elmar Wepper, 69, ist mit ungewöhnlicher Gesichtsfrisur aufgefallen. Beim Gala-Dinner zum 40-jährigen Jubiläum des Hotels Mandarin Oriental kam er mit Vollbart. Der Grund: Er spielt gerade einen Weih-nachtsmann. Zum 70. Geburtstag Mitte April und Udes bevorstehender Lobrede sollte der aber spätestens wieder abrasiert sein. **CRO**

Hände hoch

Aber nur zur Musik! Kriminalrat Peter Reichl ist Mitorganisator des Blaulichtballs der Polizei und findet: „Wir sind ausgezeichnete Tänzer“

München – Früher firmierte der Ball noch unter dem Testosteron-schwangeren Namen „Ball der starken Männer“. Damals, in den Achtzigerjahren, schlüpfen die „starken Männer“ allerdings noch artig in Anzug und Schlips, um beim Schwarz-Weiß-Ball im Bayerischen Hof zu tanzen. Die Deutsche Polizeigewerkschaft und der Poli-

Peter Reichl: Ganz sicher nicht. Unser Motto ist einfach: Party, Party, Party. Wir hatten in den Vorjahren auch schon Auftritte vom Prinzenpaar oder mal eine Showeinlage. Diesmal haben wir auf jegliche Show-Acts verzichtet. Wir werden durchtanzen, durchfeiern mit der Live-Band Ois easy und zwischendrin legt der DJ Klaus Schweiger auf.

Klingt turbulent.

Ja. Das wird auch wieder eine Riesengaudi. Und der Bürger kann den Polizisten seines Vertrauens auch mal von einer ganz anderen Seite kennenlernen.

Die da wäre?



Polizisten sind keine Trauerklöße, sondern können richtig feiern, sagt Kriminalrat Peter Reichl vom Münchner Blaulichtverein. Wer an seiner Aussage zweifelt, sollte an diesem Samstag zum Blaulichtfasching gehen. FOTO: PRIVAT

Man kennt ja Polizisten meist nur von der amtlichen Seite her. Aber wir können auch sehr ausgelassen feiern, sind ausgezeichnete Tänzer und alles andere als Trauerklöße. Da kann es schon mal zu Verhaftungen der angenehmen Art kommen. Im vergangenen Jahr hab ich um 4 Uhr das Licht ausgemacht. Sonst wären die Letzten überhaupt nicht heimgegangen.

Wie ist die Idee mit dem Blaulicht-Fasching überhaupt entstanden?

Zum einen gab es ja in den Achtzigern diesen Schwarz-Weiß-Ball. Daran wollten wir anknüpfen, aber halt auf andere Art. Außerdem veranstalten unsere beiden Polizeigewerkschaften regelmäßig Blaulicht-Partys. Da werden unter der Woche Diskotheken angemietet, da treffen sich dann Polizisten, Freunde, Bekannte.

Und wen zählt die Polizei zu ihren Ball-Gästen?

Och, meistens sind sehr viele Krankenschwestern und Polizisten beim Blaulichtball, die in Wirklichkeit aber ganz andere Berufe haben. Wir hatten auch schon die Schlümpfe da, Schneewittchen und die sieben Zwergle, und die Panzerknacker. Die ha-

ben wir ausnahmsweise mal nicht verhaftet. Wäre lustig, wenn heute der ein oder andere Pink Panther vorbeischaute. Die haben mit dem Juwelenraub vor zwei Wochen ja eine Steilvorlage in Sachen Kostüm für unseren Ball gegeben.



Ois easy: Die gleichnamige Band spielt auf und die Schwestern sorgen für Flüssigkeitszufuhr. FOTO: REICHL/OH

Wenn alle Polizisten beim Ball sind, wäre es ja die ideale Gelegenheit für die Verbrecherseite, mal so richtig...

Tja, das hätten wir gern: Wenn alle Beamten kämen, dann wäre der Saal im Löwenbräukeller rappellvoll. Ich empfehle dazu auf Youtube unser Werbevideo unter dem Suchwort „Blaulichtfasching“. Unter uns gesagt: Ein kleiner Rest von meinen Kollegen wird schon noch auf der Straße unterwegs sein. Außerdem sind auf dem Ball ja nicht nur Polizisten, sondern auch Staatsanwälte, Richterinnen, Feuerwehrmänner, Sanitäter, Notärzte und Krankenschwestern. Und natürlich sind alle Münchner Bürger zu dem Ball eingeladen.

Na, zumindest haben Sie dann als Polizeibeamter keine Probleme, wenn sie nach dem Ball auf dem Heimweg in eine Alkoholkontrolle geraten.

Wir sind natürlich Profis. Wir fahren mit den Öffentlichen heim oder mit dem Taxi. Ach, und wenn's uns auf dem Fest tatsächlich zu fad wird, dann können wir immer noch eine Alkoholkontrolle organisieren. Natürlich nur bei uns auf dem Ball.

INTERVIEW: SUSI WIMMER

Neue Impulse. Neue Perspektiven. Wissensforum 2014

Vorträge, die Sie inspirieren werden.

Weitere Infos & Buchung: sz-wissensforum.de

Selen Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung



Klaus Kobjoll
Unternehmer,
Managementtrainer

Wa(h)re Herzlichkeit – Kunden begeistern und binden

18.03.2014, 19.15 Uhr

Der Wettbewerb entscheidet sich heutzutage in allen Branchen über die Servicequalität. Eine elementare Voraussetzung dafür sind motivierte und engagierte Mitarbeiter. Kunden wollen auf charmante Weise verführt werden, am liebsten von Personen, die von ihrer Sache wirklich begeistert sind. Erfahren Sie von dem mehrfach ausgezeichneten Hotelier Klaus Kobjoll, wie Sie Ihre Servicequalität optimieren, Kundenfreundschaften aufbauen und mit einem hochmotivierten Team für Kundenbegeisterung und höhere Renditen sorgen.

UND JETZT?

zeiverein Münchner Blaulicht haben den legendären Polizeifasching wiederbelebt. Am heutigen Samstagabend wird er zum vierten Mal in Folge im Löwenbräukeller in der Maxvorstadt gefeiert. Nicht in Schwarz-Weiß und auch alles andere als artig. Die Zeiten haben sich geändert. Nicht nur, weil mittlerweile auch Frauen in den so genannten Blaulicht-Berufen stark vertreten sind. Ein Gespräch mit Mitorganisator Kriminalrat Peter Reichl vom Münchner Blaulichtverein.

SZ: Das Veranstaltungsplakat für den Blaulichtfasching schaut ja nicht unbedingt nach gediegenem Walzertanz aus.