



Ganz persönlich
Otto Koch

RÜCKZUGSORT

Das Holzhaus im Garten stammt aus Kindertagen und ist für Otto Koch, der im Elternhaus lebt, bis heute ein besonderer Ort – um in Erinnerungen zu schwelgen, aber auch, um abzuschalten



NAHRUNG FÜR DIE SEELE

„Meditation ist für mich hilfreich und eine Orientierung – in beiden Welten, der beruflichen und der privaten“, sagt Otto Koch. Ende 2014 gab er sein Restaurant „181“ im Olympiaturm ab (betrieb er seit 2009), der 66-Jährige ist aber immer noch sehr aktiv

TV-Tipp: Am 2.6. kocht Otto Koch live im ARD-Bufferet.



1

2



3

4



1 OPA OTTO Ihm stand er sehr nah: „Mein Opa war ein großer Freiheitsdenker, hat auch meditativ gemalt.“ **2 KINDERTAGE** Otto Koch als Vierjähriger – ganz bayerisch in Lederhose. **3 INDIANER** Später als Teenager mit seinem Vater (vorne). In einer vom Vater inszenierten Theatergruppe wurde der Wilde Westen nachgespielt. **4 ANREGUNGEN & ERINNERUNGEN** Viele Regale – gefüllt mit zahllosen Kochbüchern

„Die Kunst ist, loszulassen“

Er kocht im ARD-Buffer, entwickelt Gastronomiekonzepte und Rezepte, bildet Profiköche aus – Otto Koch ist viel beschäftigt und strahlt trotzdem Gelassenheit, Energie und Humor aus. Uns verrät er seine geheime Kraftquelle

Herr Koch, gemütlich ist's bei Ihnen: bayerische Sitzecke, unzählige Kochbücher, Fotos mit Familie und Freunden – und Sinnsprüche wie „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt“. Die überraschen etwas...

Otto Koch: Die sind gut, oder? Es lohnt sich, immer wieder darüber nachzudenken. Das Thema Sinnhaftigkeit begleitet mich seit der Jugend. Ich war immer auf der Suche nach Wahrheit, Authentizität.

Was hat Sie dazu inspiriert?

OK: Mein Großonkel und mein Opa waren sehr tiefsinnig, haben bis ins Alter Übungen gemacht, meditiert. Ich stand beiden sehr nah, war intensiv mit ihnen im Gespräch und bekam viele Denkanregungen. Deshalb wollte ich eigentlich in den USA Psychologie studieren.

Sie hatten sogar schon einen Studienplatz, sind dann aber doch geblieben.

OK: Ich habe eine Art Kurzlehre zum Koch gemacht, um mir in den USA den Unterhalt zu verdienen. Doch dann lud mich mein Chef ins Elsass ein, zu Paul Haeberlin, drei Sterne. Ich erinnere mich bis heute an das Menü. Es war eine Offenbarung. Das hatte auch mit Kunst zu tun. Das hat mich beeindruckt. Und ich liebe Deutschland. So blieb ich.

Und wurden ein Sternekoch mit Erfolg. Aber das Thema Sinnhaftigkeit blieb?

OK: Oh ja. Über die Jahre habe ich viele Vorträge und Seminare besucht, war im Kloster fasten, habe Tai-Chi und Yoga gelernt, mich mit dem Buddhismus und den anderen Weltreligionen befasst. Ich habe schon in den 70er-Jahren angefangen zu meditieren. Die Art hat sich verändert, aber ich tue das bis heute, fast täglich. Meditation ist wie Sport für die Seele.

Wie sieht das aus, wenn Sie meditieren?

OK: Ich ziehe mich in meine Meditationsecke zurück, zünde Räucherkerzen und Kerzen an, höre meditative Musik und – reduziert gesagt – gehe in mich.

Wie lange meditieren Sie dann?

OK: Da gibt es einen guten Spruch: Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer, man ist sehr beschäftigt, dann braucht man eine ganze Stunde.

Was haben Sie dadurch gelernt?

OK: Loszulassen. So wie es das Tibetische Totenbuch sagt: Leben lernen heißt zuerst sterben lernen, und sterben lernen heißt loszulassen. Also sich etwa bewusst zu werden, dass einem nichts gehört, kein Mensch, kein Ding. Und zu akzeptieren, dass es immer weiter geht, egal, was du tust. Und alles, was du tust, ganz bewusst zu tun und freiwillig.

Das klingt anspruchsvoll.

OK: Ja, das ist schwer, denn wir haben schon als Kinder gelernt, ferngesteuert zu sein, das zu tun, was man tut, was von einem erwartet wird. Dafür braucht man die Meditation: um zu üben, im Hier und Jetzt zu sein, um nicht die Spiele anderer zu spielen. Wer es schafft, den alltäglichen Mist loszulassen, wird mit Kraft und Energie belohnt. Das ist die Kunst.

Zehren Sie in Krisen davon?

OK: Klar. Weil es mir geholfen hat, andere Werte zu entwickeln, weg von dem klassischen „mein Haus, mein Auto, meine Yacht“. Beispielsweise habe ich ja Mitte der 90er mit einem großen Restaurant, von dem mir alle abgeraten hatten, in das ich aber zu verliebt war, richtig Schulden gemacht. Als ich das erkannte, habe ich bewusst gesagt: Ich schließe und zahle das zurück. Ich habe Jahre ohne Urlaub durchgearbeitet, unter anderem als Berater bei einer Hotelkette. Aber ich bin mir, meinen Werten treu geblieben.

Auch ohne Restaurant sind Sie beruflich immer noch sehr engagiert. Wollen Sie nicht mal reduzieren?

OK: Nein. Die Arbeit macht mir Spaß. Solange das so ist, mache ich weiter.



Nachgefragt: Otto Koch im Gespräch mit Redakteurin Monique Doepel

Sie spielen auch Golf und Sie schießen.

OK: Beides ist sehr meditativ: die Konzentration auf ein Ziel, das man anvisiert, oder auf die Bewegung beim Abschlagen eines Balls. Da geht es um den Moment, darum, ganz bei dir zu sein, ohne unbedingt treffen zu wollen. Wenn du dann aber auch noch richtig triffst, weißt du, du hast es gut gemacht. Dann habe ich ein Lächeln im Gesicht – dann habe ich meditiert.

Mein Lebensmotto

Am Ende, was zählt am meisten?
Wie gut hast Du gelebt?
Wie gut hast Du geliebt?
Wie gut hast Du gelernt
loszulassen?

Hat Kochen auch etwas Meditatives?

OK: Draußen nicht, da geht es ja vor allem um Effizienz. Zu Hause oder im kleinen Kreis, wenn es um kreative Küche geht, biologische Produkte, darum, etwas bewusst zu kultivieren, dann ist das auch meditativ, weil es Spaß macht und man Leute damit berührt.

Versuchen Sie, andere zu inspirieren und zum Meditieren zu bewegen?

OK: Ich will niemanden bekehren. Fragt jemand, antworte ich gerne. Aber meine Kinder habe ich früh angesteckt und beide – meine Tochter (32) und mein Sohn (34) – kommen bis heute regelmäßig, um mit mir zu meditieren. Das ist für mich das größte Kompliment!