

# Persönliche Impressionen einer Wüstenzeit

## Heidi, 64 Jahre, berichtet...

*So einfach kann das Leben sein. Zeit für mich.  
Zeit für Freiheit. Zeit zu leben.*

Der Wüstensand rieselt sanft auf die Haut.

Mit Hingabe wird mein Körper mit Sand bedeckt - in der Pause nach der Wanderung. Jetzt ist Nachmittag, noch Zeit bis zur Abendrunde.

Ich gebe der Wüste meine Schmerzen an beiden Schultern, ich bitte die Wüste, den Schmerz im Sand aufzunehmen, mich davon zu befreien. Eine halbe Stunde Stille, liegend im warmen Sand, Augen geschlossen und meine „Wächterin“ passt auf. Die Schmerzen toben, stechen und ich leite sie in den unendlichen Sand.

Es muss da passiert sein, denn ich habe keine Schmerzen mehr - seit diesem Wüstenretreat. Auch meine trockenen Augen schauen klar, obwohl diese Luft ja sehr trocken ist. Ich muss das nicht verstehen, mir reicht, was ich erfahren habe.

Und das ist ein kleiner Teil dessen, was bei meinen ersten 14 Tagen Wüste mit mir passierte. Ich bin frei, Raum dehnt sich, unendliche Weite von Gelb und Schatten und Formen. Ich begreife los - lassen, lassen, geschehen lassen - auch meine Empfindungen, Einfälle, Gefühle, Gedanken, Visionen.

Ja, ich habe wieder welche, ich spüre - nicht high, eher sehr tief.

Plötzlich der Gedanke - und wenn Du die anderen nicht mehr findest vor Sonnenuntergang? Stimmt Deine Richtung, Deine Spur noch, 87,5 West auf dem Kompass oder mein Schatten links von mir...

Ja, der Schatten geht nicht nur mit mir, er erzählt mir von mir, nicht alles höre ich gern: Ich bin ganz allein, werde ich vermisst, geht es meinem Mann hier gut, hat er sich genug Proviant eingesteckt? Dann ist meine Ungeduld bestimmend: Verdammt noch mal diese Fliegen, sammeln sich ständig auf meinem schweißnassen Rücken. Zum Glück trage ich ja den Turban, ein Ende wedelt vor meinem Gesicht und verscheucht sie vor Augen, Nase und Mund, die große Sonnenbrille hilft auch.

Wie eine Kuh auf der Weide, denke ich. Musst du nicht jetzt das „große Geschäft machen“ - diese Fliegen. Besser morgens bis halb neun Uhr, da sind sie noch nicht da - die Fliegen.

Ich tanze, schreie, dann ist wieder Gleichmut da, wie angenehm!

Ich schaue, lerne schauen, Spuren im Sand, grüne Pflanzen vereinzelt, ausgedörrte herrlich bleiche Hölzer, gerundet, verdreht. Bisher sah ich eher in den Wolken Tiere, Lokomotiven und Drachen.

Hier aber, von einem Dünenberg herunterspringend, entdecke ich meinen kleinen Drachen, exakt der Drache meiner Phantasie, der mir immer sagte: Du solltest, Du müsstest, Du könntest endlich...

Keine Lust mehr darauf. 35 Jahre hat er mich gequält, genug. Ich danke ihm, denn er hat mich auch zu Leistung und Erfolg geführt, doch jetzt...

Hier drücke ich innig einen Kuss auf den Holzkopf und sage Tschüß.

Er hockt jetzt auf der Spitze einer kleineren Düne, ich brauche den kleinen Drachen nicht mehr. Hab ihn in der Wüste gelassen, genauso wie den Schulter-schmerz.

Einfache Dinge einfach sehen und begreifen, selber einfach zu sein.

Diese Weite, die weiblichen Formen der Sanddünen, ein Meer von Busen in der tunesischen Sahara.

Die anderen der Gruppe sind da, aber nicht sichtbar - und wieder eine klare Botschaft in diesem unendlichen Raum von Sand und Himmel, wohin ich sehe: Es gibt einfach Dinge, die größer sind als du, Liebe relativiert sich und „Ich hebe den Finger und hinterlasse nicht den kleinsten Strich in der Luft...die Zeit verwischt mein Gesicht, sie hat schon begonnen ...“(Hilde Domin) fällt mir ein.

Wie köstlich das Essen ist, wenn man wieder schmeckt. Diese biologische Verpflegung harmoniert mit meinem Reinheitsgefühl, das warme Brot am Morgen macht mich wohliger, erdig. Weshalb jeden Morgen der Becher Kaffee und abends das Glas Rotwein? Ich denke nicht einmal daran.

Nach einer Woche baue ich das Zelt nicht mehr auf, aber es liegt noch an meinem Schlafplatz, es könnte ja ein Sandsturm kommen, ich könnte frieren....So ganz schnell lassen sich die Gewohnheiten und alten Muster nicht wegdrücken - und doch..

Die Angst vor Skorpionen und Schlangen haucht wie eine Zirruswolke ganz zart durch mein Gehirn - und ist sogleich vergessen.

Es ist schön nach der Tageswanderung - allein, zu zweit oder mehreren - die Gruppe zu sehen. Die Augen aller sind offener, die Herzen geöffnet, Nähe, die den anderen respektiert und liebevoll annimmt.

Keine Anstrengung ist nötig, nur Dasein und immer wieder die Erkenntnis: Alles was dir in der Wüste noch Stress macht, ist in dir, sind deine Vorstellungen.

Da packst du deinen Rucksack für den Tagestrip. Hast du auch Feuerzeug, Kompass, Jacke und genug Wasser mit? Ach, der Karabinerhaken fehlt und du suchst und suchst und wirst unruhig, fast aggressiv! Der Beduine trinkt dann erst mal seinen Tee – ja, der blöde Haken für die dritte Wasserflasche war an einem sicheren Platz, in der kleinen Hosentasche mit Reißverschluss, oben links.

Überhaupt habe ich viel zu viel Zeug mitgenommen, dabei laufe ich jetzt schon eine Woche in dem grauen langärmeligen T-Shirt und der herrlich weiten Armeehose herum. Ich verschenke einige Pullis, eine Jacke und die Menge an Feuchtigkeitstüchern, die ich nicht brauche.

Sanddusche, Sand spült das Geschirr, Sand als Toilettenpapier, Sand für die Seele, Sand für die Weichheit in mir. Einen Sitz aus Sand höher bauen bei der Essrunde, der Rücken tut dann nicht so weh und ich stehe besser auf.

Komisch, ich fühle mich blitzblank, gereinigt, meine Haut wird immer besser, die Allergien und das Jucken – aufgelöst, unglaublich !

Unglaublich auch, dass Fasten im Schweigeretreat so schön sein kann.

Nichts ist wichtig, ich suche Hölzer, Reisig, alles da. Woher kommt der Wind? Ich lerne immer besser, mein kleines Wüstenfeuer anzufachen, um den Tee zu kochen.

Trinken in langsamen Schlückchen und schauen, kleiner schwarzer Vogel, den Wind spüren. Dabei vergehen Stunden wie bei ZEN: Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich laufe, dann laufe ich.

Wie einfach ich bin, ich wunder mich ein bisschen, keine Traurigkeit, aber viele Glücksmomente. Habe ich wirklich drei Tage so verbracht?

Den anderen ist es auch so gut ergangen, Vertrauen wächst, die Wüste führt mich dahin, mir, der Natur und anderen zu vertrauen - viel Liebe ist da und trägt.

Mein Liebster ist auch in der Gruppe, aber ich sehe ihn kaum und wenn, dann von weitem und das ist schön so. Dabei fällt mir mein anderer Lieblingsdichter Rilke ein und ich ahne, was er mit der Ferne zwischen zwei Menschen meint, „denn daraus [...] kann ihnen ein wundervolles Nebeneinanderwohnen erwachsen, wenn es ihnen gelingt, die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt, einander immer in ganzer Gestalt und vor großem Himmel zu sehen.“ Einmal, wir fahren gerade um den Tisch versammelt in unserem Truck die Piste entlang, da sagt mein Mann: Ich habe vergessen, dass ich seekrank werde. Verblüfft schauen wir ihn an, grün im Gesicht - und er darf vorne sitzen.

Gegen Ende ruhen wir uns in der Oase aus, entspannt im warmen kleinen See, genießen wieder Wasser auf der Haut und die Raucher ihre Zigarette.

Noch aber wollen die meisten wieder zurück in die Stille, zur Einsamkeit, diesem Eins-Sein mit der Wüste und sich selbst.

Die Erfahrung von Freiheit bleibt als Geschmack auf der Zungenspitze, bis heute – drei Monate danach.

Und noch einmal Rainer Maria Rilke, dessen Gedicht erlebbar geworden ist in meiner Wüstenzeit.

„Wenn es nur einmal,  
so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefähre  
verstummt und das  
nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch,  
das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte  
am Wachen:

Dann könnte ich in  
einem tausendfachen Gedanken  
bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen  
(nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben  
zu verschenken  
wie einen Dank.“

Rainer Maria Rilke

## Friedhelm, Teilnehmer des Sahara-Stille-Retreats 2007, berichtet...

Der Alltag hat mich wieder, Seele und Körper sind neu im Einklang, der Sand ist inzwischen aus allen Poren, der Nase und den Ohren wieder raus. Ich freue mich, diese nicht leichte, aber sehr, sehr wichtige Grenzerfahrung gemacht zu haben. Es hat mir sehr gut getan, ein - zu - tauchen in das Meer der Stille, die grenzen - losen und un - end - lichen Weiten, Höhen und Tiefen der Wüste.

Ein Ort, der voller Gegensätze und Widersprüche ist, ein Raum, ein Mysterium, wofür ich kaum Worte finde.

z. B.: Stundenlang gehe ich durch die monotone Wüste, Sandberge soweit das Auge reicht, bis auf Ginsterbüsche nichts Grünes zu sehen und plötzlich entdecke ich ein buntes Schmetterlingspaar beim Liebestanz. Staunen, Staunen, Staunen.

Ich hatte keine Erleuchtung, kein Aha - Erlebnis wie: Jetzt weiß ich wo es lang geht. Ich habe jetzt eine noch größere und tiefere Dankbarkeit und Wertschätzung für das Leben, für mein Leben, für das Leben meiner Mit - Menschen und der gesamten Schöpfung gefunden.

Jaa, es war (ist) schon erstaunlich für mich, zu erfahren, zu spüren, echt zu erleben... wenn mein Ego nicht mehr gefüttert wird, ich die Widerstände auf - gebe, mich mit den Gegebenheiten abfinde, die ich sowieso nicht ändern kann (was für mich manchmal doch recht schwierig war bzw. ist.)

Ständig wurde ich von einer unendlichen Vielzahl von Fliegen beehrt, besser gesagt: massiv belästigt; meistens war es zu heiß oder zu kalt; Nase und Augen liefen fast immer. Ständig unangenehmer Wind. Keine guten Sitzgelegenheiten, nur Sand, Sand und nochmals Sand, nach 2 Tagen saß der feine Staub in ALLEM; die Knochen taten weh, besonders Nachts ... und vieles, vieles Unangenehme mehr.

... was für ein tiefer, inniger Frieden, eine Ruhe, eine Gelassenheit, Gottesnähe und ein Bewusstsein sich einstellten, besonders nach den 3 Tagen und Nächten, an denen ich fastete und total mit mir und meinen 5 l Wasser pro Tag alleine war. ALL EINS, auch diese Momente durfte ich manchmal erleben. Was für ein großes Geschenk, welche Gnade! Ja, die Erde ist eine riesige, wunderbare Kugel mit einem fantastischen, klaren, kalten Sternenhimmel, der sehr beeindruckend ist.

