

Vision und Wirklichkeit - ein Erlebnisbericht von Sabine Großfeld

Früh am Morgen, es ist frisch am Hamburger Flughafen.

Ich habe Ja gesagt, und jetzt bin ich auf dem Weg.

Kribbeln im Bauch.

Eigentlich habe ich keine Ahnung, was da auf mich zukommt, auf was ich mich da eingelassen habe. Durch Zufall ist mir ein Prospekt in die Hände gefallen, und es war sofort ein Ja da. Ob ich mir da ein bißchen zuviel zugemutet habe, das wird sich zeigen.

"Vision und Wirklichkeit" stand vorne drauf, Wüstenretreat sieben Tage in der Sahara.



Über Tunis geht es nach Djerba. Von dort zum Hotel. Hier sitzen wir zum erstenmal im Kreis - drei Trainer Usha, Stephan und Charles sowie 12 Teilnehmer, 7 Frauen und 5 Männer. Gute Stimmung und ängstliche Fragen. An sich gänzlich ungefährlich unser Ausflug in die Wüste, heißt es - dennoch gibt es etliche Informationen zur eigenen Sicherheit. Diese Natur ist für uns neu und, so meint Charles ein erfahrener Wüstenfuchs - Freude und Gefahr liegen oft nahe beisammen. Wie in vielen Lebenssituationen kommen oft zwei, drei Sachen zusammen, und dann kann es gefährlich werden. Vor allem wenn wir nicht darauf vorbereitet sind und uns aus Unwissenheit falsch verhalten. Langsam entsteht Vertrauen, ein Ja zu dem Neuen.

Mit Fragen geht es weiter. Stephan gibt sie in die Runde: Warum bist Du hier? Was ist das, was Du nach Hause zurückbringen willst? Gibt es eine Widmung für diese Woche?

Die Runde ist bunt gemischt - etliche wie ich, die im Beruf als erfolgreich gelten, etwas erreicht haben und sich aber fragen, ob das alles war. Da muß doch noch was sein - und diese Unrast, dieses Rennen, um erfolgreich zu bleiben - das macht mich krank, beginnt mich zu lähmen. Immer öfter ein Gefühl von Trauer und Verzweiflung, alles hinwerfen wollen. Aber was dann - da ist nur ein schwarzes Loch - also weiter rennen. Ja, und jetzt bin ich hier. Kann mir diese Woche Antworten geben? Die Trainer lächeln. Verstehen sie die Probleme, das Drama der Teilnehmer wirklich? Sie nicken und lächeln.



Am Morgen geht es mit zwei Jeeps über Stock und Stein, über wilde Pisten hinein ins Landesinnere. Erst über Felsen, durch Täler, dann durch die Steinwüste und plötzlich sind wir mitten im Sandmeer. Hohe Sanddünen, feinsten Sand - der Blick geht ins unendliche Nichts. Die Einladung des Teams: Lauft einfach mal 10 - 15 Minuten hinein in die Dünen, sucht euch euren Platz und lauscht eine halbe Stunde in die Stille - wir füllen mittlerweile hier am Brunnen die Wasservorräte. Und noch etwas wird uns auf den Weg gegeben - geht

langsam, aus langsam kann schnell entstehen - schnell sein zu wollen ist mühsam und könnte ganz schön langsam sein.

Ein guter Hinweis; wie sich für mich schnell zeigen soll. Mein Ziel vor Augen: dahinter zu den Dünen will ich. Quer durch hoch und runter - bereits die dritte Düne wird zum schweißtreibenden Kampf - und so soll ich morgen stundenlang gehen - nein danke, das pack ich nicht. Ach so, langsam - aha hier sanft über die Düne - langsame sachte Schritte und schon geht es vorwärts und nicht bei jedem Schritt einen vor und einen dreiviertel zurück gerutscht - ah hier auf dem Kamm trägt die Düne gut, hier im Tal auch und diese Flanke ist weich, die kann man schön runterrutschen. Aber hoch ist sehr mühsam - oh auch das geht ja spielerisch und leicht und macht Spaß. Ich höre schon einen der Trainer sagen: Ja, könnte das im sogenannten ganz normalen Leben genauso sein? Wenn es mühsam ist, versuchen wir schnell zu sein ohne in Verbindung zu sein?

Das Abendessen in stiller Runde unter Palmen, der Wind rauscht leise - Vögel zwitschern und viele unbekannte Geräusche. Der Nachttisch sind Datteln frisch vom Baum. Irgendwie verändert sich etwas, schlägt mein Herz anders, hören meine Ohren anders? Verlockend und verunsichernd.

Bei Morgengrauen weckt uns ein Lied, ist es Arabisch oder Hebräisch? Es berührt. Ich nehme meine Decke und gehe zu einer Düne, die mich anlockt. Jeder sucht sich seinen Platz und da sitzen wir alle in Stille. Langsam steigt die Sonne empor und erwärmt die Erde und auch mich. Ein berührender Moment, die Gedanken in mir werden stiller, ich fühle mich neu. Seltsam, warum gönne ich mir solche Momente nicht öfter, wieso meine ich dafür keine Zeit zu haben, oder zu meinen, dies sei Zeitverschwendung.

Nach einem feinen Frühstück packt sich jeder von uns seine Wasserration und etwas zum Essen für tagsüber in den Rucksack. Jeder hat heute noch viel zu essen dabei - und Angst dennoch zu wenig zu haben. Zwei Tage später hatte jeder nur noch ein paar Datteln, Wasser und vielleicht eine Kleinigkeit zum Knabbern dabei. Dennoch war es immer genug, um auch mit den Anderen zu teilen.

Schreiten in die Unendlichkeit ins Nichts. Nein, es geht nicht um große Strecken, um Gewalttouren, es geht um das gehen - sanft und achtsam mit mir. Meist in Stille - dann mal im achtsamen Gespräch mit einem anderen Teilnehmer. Und das geht auch: eine sogenannte „Einzelsitzung“ im Gehen von einem der drei Trainer. Wann immer ich wollte, war einer da für mich. Sitzen, gehen, lauschen, fragen, Übungen. Ganz leicht gehen die Tage, unmerklich geschieht etwas.



Am Morgen des vierten Tages, jeder hat bemerkt, daß sich bei ihm etwas verändert hat. Keine brennenden Probleme, keine Angst. Egal, ob es die banale Angst ist, der Letzte zu sein, zu wenig zu essen zu bekommen, es nicht zu schaffen, oder mich irgendwie anders bloß zustellen - einfach weg diese Angst. Bei der Erinnerung an solche Gedanken und Ängste kann ich nur lächeln. Was ist geschehen - einer sagt es: ich bin bei mir angekommen, ganz einfach. Das gibt Lachen und Tränen. Es gibt hier keine Sorgen, keine Probleme. Ist das nur hier so - na ja, kommt ein Einwurf und ein Gedankenstoß - vielleicht sind das ja in der anderen Welt auch nur

Wahnvorstellungen. Vielleicht inszenieren wir das nur für uns – akribisch geplant, um beschäftigt zu sein, abgelenkt von dem, um was es wirklich geht? Oh, das wäre fatal, soviel Zeit mit unnötigem Streß und Sorgen verschwendet, soviel Sinn und Freude versäumt??!!

Weiter geht es. So langsam entsteht bei mir eine zuerst entsetzliche Erkenntnis – ich habe mit Vollgas da gesucht, wo es nicht zu finden ist. Ich dachte, ich habe alles ausprobiert, aber in Wirklichkeit habe ich immer das Gleiche getan – mal langsam, mal schnell, mal geduldig, mal wütend, aber immer in einer Richtung, in der es nicht zu finden war. Und jetzt bin ich da. Wird dies bleiben?

Auch hier lenken die Trainer oder Begleiter die Aufmerksamkeit dahin zu erkennen, wie ich es gemacht habe, gestreßt und erschöpft zu sein; und wie ich es mache in meiner Freude und Kraft zu sein. Das Ziel: ich kann es immer mehr selbst gestalten. Es ist verrückt zu erkennen, wo der Abzweig ist und wie mir nicht bewußt war, daß ich es bin, der zur Kreuzung kommt und den Abzweig wählt und sich dann entweder freut oder unzufrieden ist über das Ergebnis. Ich wähle. Das heißt aber auch, ich kann zukünftig niemand mehr die Schuld geben weder meinem Partner noch dem Chef noch.... Oh...

Am siebten Tag der erste Schritt zurück in die Welt: wir kommen in einer großen Oase an – heute ist Markttag, geschäftiges Leben und es gibt vieles zu kaufen: vom Safran über Hühner, Eselkarren mit und ohne Esel, Dromedare bis zum Autoreifen, neu und gebraucht wird hier alles feilgeboten. Ich bin mitten drin und doch bei mir. Das ist neu für mich.

Am nächsten Morgen sind wir im Flieger und es geht zurück.

Jetzt sechs Wochen später – ich bin mittendrin und „bei mir“. Das ist immer noch so und es ist immer noch neu. Dank an das Sandmeer.

ein Erlebnisbericht von **Sabine Großfeld**