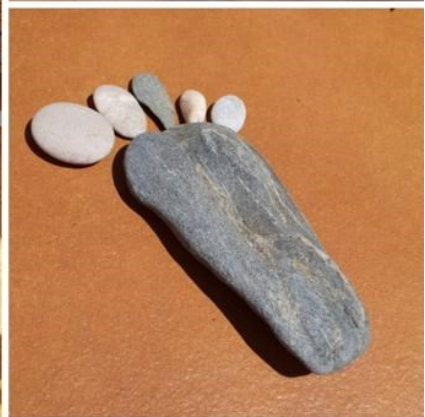


Tagebuch einer Reise zu mir selbst – ein Mitmach-Buch



von Cornelia Wriedt

Im Sommer 2018 habe ich mich auf den Weg gemacht. Auf meinem Flugticket stand Málaga. Aber eigentlich war ich auf einer "Reise zu mir selbst". Das jedenfalls hatte ich bei Jasmin und Peter von www.zielweiser.de gebucht.

Wenn Du Dich fragst, ob ich angekommen bin und wie es mir unterwegs ergangen ist, dann lade ich dich ein, mein Tagebuch zu lesen. Als ich meine Aufzeichnungen ins Reine geschrieben habe, kam ich auf die Idee sie Jasmin und Peter zu schenken. Vielleicht könnte mein Bericht noch mehr Menschen anregen, sich auf eine Reise zu sich selbst zu begeben.

Damit Du eine bessere Vorstellung bekommen kannst, was Dich dabei erwartet, habe ich Jasmin gebeten, meine Notizen mit einigen Aufgaben aus dem Seminar zu versehen. Nun kannst Du Dich gemeinsam mit mir auf eine Mini-Reise zu Dir selbst begeben.

Nach jedem Tagebucheintrag findest Du einen Auftrag oder ein Blatt zum Ausdrucken mit einer Aufgabe für Dich. Wenn Du Dich daran wagst, dann findest Du sicher die eine oder andere Sache über Dein Leben heraus, die Dir bisher nicht bewusst war.

Sonntag

Tatsächlich – ich wage es und steige nach über 20 Jahren wieder einmal in einen Flieger. Damit verlasse ich eindeutig meine Komfortzone, genauso wie es im Programm für diese Reise angekündigt war. Mein Ziel ist Malaga, aber eigentlich will ich eine Reise zu mir selbst machen. Vor lauter Aufregung bin ich viel zu zeitig am Flughafen. Auf die Frage des Bodenpersonals, warum ich denn schon hier wäre, antworte ich, dass ich mit dem Zug gekommen bin und der Pünktlichkeit der Bahn nicht traue. Ich ernte ein verständnisvolles Lächeln, buche mir ein zweites Handgepäck dazu und harre aufgeregt der Dinge die da kommen werden. Ich habe mich gut vorbereitet und im Internet die Tipps für Fluganfänger gelesen. Vom Prinzip her bin ich das ja auch, denn nach so langer Zeit ist alles anders wie vor zwei Jahrzehnten. Meine Wäsche habe ich gerollt im Koffer verstaut. Mit der Methode bekommt man tatsächlich mehr unter. Alles was man an Haarwäsche, Shampoo und sonst noch so braucht, habe ich in kleinen Flaschen dabei, die im Zipp-Beutel verstaut sind. Die Dame an der Sicherheitskontrolle lächelt mir freundlich zu, als sie sieht, dass ich alles vorschriftsmäßig in die vorgesehenen Container packe. Ich freue mich, dass niemand merkt, wie unsicher ich eigentlich bin. Zum Glück dauerte es eine Weile, bis man durch den Sicherheitscheck kommt und so kann ich mir genau ansehen, was die Passagiere vor mir machen. Dank dieser Anleitung bin ich ziemlich ruhig, als ich an der Reihe bin. Es erschreckt mich nicht einmal, dass es piept, als ich durch die Schleuse gehe. Ich habe Uhr und Kette abgelegt und bin mir keiner Schuld bewusst. Als ich mich wundere, erklärt man mir, dass mein Armband die Ursache für den Alarm war. Das ist aus Kunststoff, wundere ich mich und bekomme die passende Erklärung. Es liegt nicht am Körper an und darum hat das Gerät reagiert. Das finde ich alles so spannend, dass es mir kein bisschen peinlich ist, weil ich den Verkehr aufhalten könnte.

Ich habe es sowieso nicht eilig, denn mein Flieger hat Verspätung. Und so dauert es noch eine ganze Weile, ich ehe ich in der RyanAir-Maschine sitze. Aber ich bin ja schon froh, dass die Piloten nicht gerade heute streiken. Vor einer Woche sah das noch anders aus. Irgendwie habe ich darauf vertraut, dass mir das nicht passiert. Zu Glück hatte ich Recht. Die 737 holpert und klappert ein bisschen, bevor sie sich in

die Lüfte erhebt. Wahrscheinlich bin ich die Einzige, die den Sicherheitshinweisen vor dem Start aufmerksam zugehört hat. Sicher ist sicher, habe ich mir gedacht und beschließe mir keine Gedanken über eventuelle Gefahren beim Fliegen zu machen. Autofahren ist auch nicht sicher und selbst Züge können entgleisen, denke ich mir, bevor ich ein Nickerchen machen will. Der Versuch ist etwas unbequem und ich weiß jetzt, warum an vielen Rucksäcken der anderen Passagiere ein Nackenhörnchen hängt. Davon stand nichts in meinen Tipps für Fluganfänger. Ich beschließe, mir dieses Detail unbedingt zu merken. Wer weiß: Vielleicht finde ich ja Gefallen am Fliegen.

Nach über drei Stunden landen wir dann in Malaga. Etwas steif und leicht verwirrt suche ich den Fahrer, der mich abholen soll. Natürlich spreche ich kein Spanisch, und niemand scheint hier Englisch zu verstehen. So dauert es eine ganze Weile, ehe ich den verabredeten Treffpunkt gefunden habe. Ich gebe es zu: Ein leichter Anflug von Panik will sich schon breitmachen, als ich merke, dass mich hier niemand verstand. Weil mir das aber auch nichts hilft, lasse ich das Gefühl nicht zu und atme lieber mehrmals tief. Schließlich bin ich nun mal hier und muss sehen wie ich klarkomme. Es hilft und ich finde Wilfried, meinen Fahrer, dann doch noch.

Der entpuppt sich übrigens auf der Fahrt zur Casa el Morisco, wo unser Seminar stattfinden sollte, als Betreiber der ganzen Anlage. Das beeindruckt mich schwer, denn es ist nicht selbstverständlich, dass der Chef die Gäste kutschiert. Auch sonst ist Wilfried locker und entspannt und so schwatzen wir über Gott, die Welt und den Sinn des Lebens. Was für ein angenehmer Auftakt, denke ich mir. So kann es weiter gehen. Fasziniert betrachte ich die Landschaft, die am Fenster vorbeihuscht. Riesengroße Oleander und exotische Bäume stehen am Straßenrand. Mein Gärtnerherz lacht. Wilfried lenkt den Wagen mit Gelassenheit durch den Verkehr und erklärt mir dies und das. Dann beigen wir auf das Gelände der Casa ein und ich glaube, ich bin im Paradies. Mein Auge kann sich kaum sattsehen an den verschiedenen Eindrücken. Bäume und Sträucher prangen in kräftigem Grün, dazwischen eine Blütenpracht, die in Farbe und Duft mit nichts zu vergleichen ist, was ich kenne. Zwischen all dem liegen romantisch anmutende Gebäude. Sie sind sanft eingebettet in die üppige Natur. Alles scheint eine Einheit, stimmig und mit fließenden Übergängen. Verspielte Dekorationen, plätscherndes Wasser und immer wieder neue Überraschungen warten auf mich. Ich bin entzückt!

Das steigert sich noch, als ich nach dem Abstellen meiner Tasche zum Essen gehe. Ich muss mich wirklich beherrschen, dass ich nicht immer wieder zum Buffet gehe. Natürlich habe ich etwas Hunger nach der langen Reise. Aber das was hier angeboten wird, ist einfach nur lecker. Vegetarisch, vegan und absolut köstlich. Ich bin immer überzeugter, dass ich tatsächlich im Garten Eden gelandet bin.

Lange Zeit zum Wundern bleibt mir nicht, denn das erste Seminar beginnt. Ich bin als Letzte eingetrudelt und alle haben nur noch auf mich gewartet. Das Auspacken und das Erkunden des Geländes müssen warten.

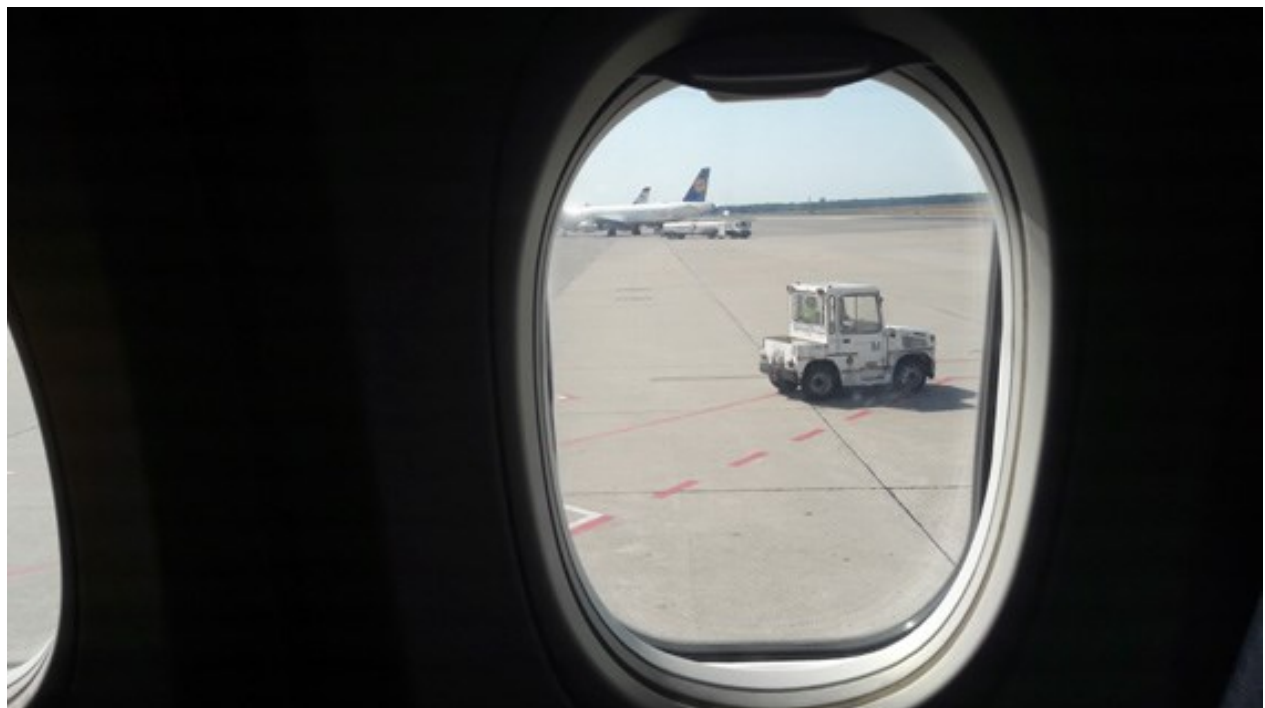
Natürlich starten Jasmin und Peter, die den Kurs leiten, mit einer Vorstellungsrunde. Diesmal ist es aber nicht das altbackene "ich bin ... Ich komme aus ...", sondern etwas ganz anderes. Wir sollen uns malen. Und nicht nur uns, sondern auch das was uns ausmacht. Ich stutze und weiß nicht genau, wie ich anfangen soll. Mit Zeichnen habe ich es nicht so. Aber es heißt zum Glück, wir dürfen auch aufschreiben, was uns wichtig ist. Na dann mal frisch ans Werk.

Früher hätte ich mich ganz klein in die Ecke gemalt. Heute füllt die Figur, die mich darstellen soll, das ganze Blatt aus. Um mein grinsendes Strichmännchen ordne ich in Worten, was für mich von Bedeutung ist. Dabei erlange ich gleich eine erste Einsicht. Ich mag Gegensätze! Kuschelsocken und Barfußgehen. Wegfahren und Heimkommen. Das war mit bisher noch nicht aufgefallen.

Am Abend setzen wir uns noch ein Weilchen zusammen und tauschen unsere Reiseerlebnisse aus. Zum Glück sind alle von verlorenen Koffern oder Turbulenzen während des Fluges verschont geblieben. Ich bin müde und will außerdem noch meine Eindrücke aufschreiben. Heute ist so viel auf mich eingedrasselt, dass ich Angst habe, die Hälfte zu vergessen, wenn ich nicht regelmäßig Tagebuch führe.

Daher suche ich mir einen stillen Platz auf der großen Terrasse vor meinem Zimmer und mache mir Notizen. Die Casa liegt auf der einen Seite eines Tales. Vom Berghang gegenüber tönen Flamenco-Klänge zu mir herüber. Ich sitze, schreibe und lausche. Leises Stimmengemurmel, Musik und die Geräusche der Zikaden vermischen sich zu einer nie gehörten Symphonie. Ich kann es noch nicht so richtig fassen: Ich bin tatsächlich in Spanien.

Erkenntnis des Tages: Manchmal muss man einfach nur losfahren (oder fliegen).

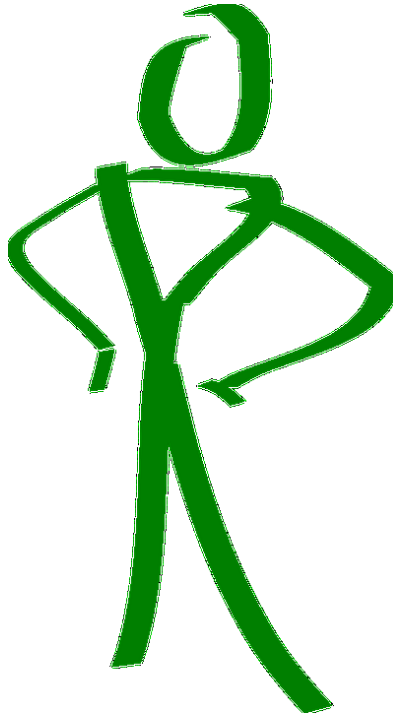




Aufgabe 1: Wer bin ich?

ICH MAG:

ICH LIEBE:



ICH KANN GUT:

ICH MAG NICHT:

WAS ES SONST NOCH ZU SAGEN GIBT:

Montag

Ich habe trotz der Wärme angenehm geschlafen und erwache ausgeruht und voller Elan. Also mache ich mich beschwingt zum morgendlichen Zen-Bo auf. Was gibt es schöneres als den Tag mit Achtsamkeit zu beginnen! Atmen, Bewegen, Meditieren. Wie oft habe ich mir schon vorgenommen, das in meinen Alltag einzubauen?

Doch das opulente Frühstück lenkt mich von meinen Gedanken ab. Ich bin begeistert und befürchte gleich nach der ersten Tasse Milchkaffe, dass ich süchtig nach diesem Getränk werde.

Da wir nicht die einzigen Gäste in der Casa sind, werden alle Neuankömmlinge zu einer Vorstellungsrunde in die große Halle gebeten. Als ich dort ankomme, wird schon getanzt. Ich geselle mich dazu und beginne mich zu bewegen. Ist doch egal, wie es aussieht. Hier kennt mich ja keiner, schlucke ich meine aufkeimende Befangenheit herunter. Tief aus der Versenkung holt mein Körper etwas längst verschüttet geglaubtes ans Tageslicht. Vor mehr als fünfundzwanzig Jahren habe ich einmal an einem Flamenco-Kurs teilgenommen. Nicht, dass ich es zu irgendeiner Kunstfertigkeit gebracht hätte! Aber meine Füße erinnern sich: Ballen, Ballen, Ferse, Wechsel. Erstaunlich. Und nach erstaunlicher ist es, dass es sich gut anfühlt.

Irgendwann ist das Tanzen zu Ende und wir setzen uns zur Begrüßungsrunde in den Kreis. Diesmal geht es ganz klassisch zu. Zuerst stellen sich die Mitarbeiter der Casa und ihre speziellen Angebote vor. Da ist manches, was mich interessiert. Aber ich glaube, dass unser Seminar genug Stoff zum Nachdenken bietet. Ich weiß nicht, ob ich da noch Zeit für Sonderangebote finden werde. Ich beschließe, mir keinen Stress zu machen. Inzwischen erzählen die einzelnen Gäste von sich. Die meisten von ihnen machen Yoga und nehmen sich hier eine persönliche Auszeit. Wir sind zurzeit die einzige Seminargruppe mit einem festen Programm.

Dem wenden wir uns nach dem offiziellen Teil auch wieder zu. Im Lotus-Haus, das für die Zeit des Aufenthaltes unser Seminarraum ist, geht es gleich zu Sache. Natürlich werden wir zuerst gefragt, wie wir uns fühlen. Meine Themen scheinen tatsächlich die Gegensätze zu sein. Einerseits bin ich total entspannt, andererseits könnte ich vor Energie ein Rad schlagen (wenn ich es könnte). Weiter geht es mit einer Philosophenrunde. Jeder von uns zieht eine Karte mit einer Frage und soll nach einer kurzen Bedenkzeit darüber philosophieren. Bei mir steht: Warum verliebst Du Dich?

Was für eine blöde Frage denke ich und beginne verzweifelt zu überlegen.

Warum verliebe ich mich? Vielleicht muss ich erst einmal herausfinden, was ich liebe? Während meine Gedanken rattern, fällt mir ein, dass ich ein Waldmensch bin. Ich liebe das Grün des Waldes, mag Pflanzen, Tiere und Bäume. Auf dem Flug hier nach Malaga habe ich immer mal wieder aus dem Fenster geschaut. Deutschland von oben sah recht grün aus. Je näher wir dem Ziel kamen, desto seltener war diese Farbe vertreten. Die Berge waren, was ja im Allgemeinen ab einer bestimmten Höhe normal ist, ganz ohne Bäume. Hier dominierten die Farben braun und grau. In Spanien angekommen, sah ich, dass die sommerliche Trockenheit das Land fest im Griff hatte. Doch als wir auf das Gelände der Casa einbogen, da war ich von der üppigen Vegetation begeistert. Die Bäume, die Sträucher, die Blüten, die Früchte –all das verzauberte mich. Und während ich über meine Ankunft hier nachdenke, erkenne ich: Es

sind die kleinen Dinge, manchmal nur Nuancen, die ein Gefühl von Begeisterung und Zuneigung in mir erwecken. Nun weiß ich, warum ich mich verliebe.

Die anderen Kursteilnehmer haben natürlich andere Fragen. Wir philosophieren und diskutieren. Zeitweise wird es auch etwas heftig und sehr emotional. Trotzdem bleiben die Gespräche respektvoll und sachlich. Das haben wir nicht zuletzt Jasmin und Peter zu verdanken, die die Debatten immer wieder in die richtige Richtung lenken.

Die vorgeschlagene Kaffeepause schafft einen passenden Übergang um sich den nächsten Aufgaben zu stellen. Unsere Coaches stimmen uns auf die Fragen ein, mit denen wir uns über Nacht beschäftigen sollen. Wo bin ich? Wo stehe ich? Wo will ich in meinem Leben hin? Natürlich sorgt auch das wieder für reichlich Diskussionsstoff.

Außerdem meldet sich der Hunger, denn es ist schon nach 14:00 Uhr. Gerade als wir aufbrechen wollen kommt Carlos, einer der freien Mitarbeiter der Casa, herein und stellt uns seine Angebote vor. Dazu gehören verschiedene Massagen und eine moderne Methode zur Selbstfindung, die er selber entwickelt hat. Das klingt alles sehr spannend und während wir zum Essen schlendern, überlegen wir, ob wir seine Angebote annehmen sollen. Uns erwartet ein typisch spanischer Mittagstisch der aus leckeren Salat, frischen Früchten und knackigem Brot besteht. Als Abschluss genießen wir diesen unglaublichen Kaffee dazu. In den bequemen Korbstühlen sitzend schwatzen wir über dieses und jenes. Einige brechen auf, denn sie haben Einzelgespräche mit den Coaches. Andere wollen zum Pool. Ich habe bis zum Abendessen Freizeit und beschließe auf Fotosafari durch die Casa zu gehen.

So knipse ich alles, was mir vor die Linse kommt. Das ist eine ganze Menge, denn das Gelände ist herrlich verwinkelt. Hinter jedem Durchgang, nach jeder Kurve und beim Durschreiten eines jeden Torbogen gibt es etwas Neues zu entdecken. Und selbst wenn ich einen Weg erneut entlang gehe, finde ich immer wieder neue Details, die ich vorher noch nicht bemerkt habe.

Irgendwann zieht es mich dann doch an den Pool. Dort tummeln sich schon einige Frauen aus meiner Gruppe. Das Wasser hat eine sagenhafte Temperatur von 30 Grad und ist genau richtig für so ein Weichei wie mich. Da kann man es ewig drin aushalten und so verlassen wir es erst, als wir schon ganz schrumpelig sind und es außerdem Zeit zum Abendessen ist.

Das ist, wie am Vortag, einfach nur köstlich und wird von einer unglaublich leckeren Torte gekrönt. Mit ziemlich vollen Magen schlendern wir in den kleinen Seminarraum, denn heute gibt es einen Film als Abendprogramm. "Der Kompass" ist ein toller Film über Motivation und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten. Darin kommen zahlreiche Experten aus den Bereichen Business, Beziehungen, Gesundheit, Wohlstand, Lifestyle und Flow zu Wort. Und weil man das Ganze vor dem Schlafengehen noch etwas sacken lassen muss, sitzen wir bei Wein, Bier und Wasser auf der Terrasse und lassen den Abend sanft ausklingen.

Die Erkenntnis des Tages: Alles findet sich.

Aufgabe 2: Warum verliebst Du Dich?

Da Du keine Chance hast, eine andere Frage zu ziehen, bekommst Du hier meine Frage aufs Auge gedrückt.

Betrachte das Wort VERLIEBEN einmal "nicht so eng". Es geht hier nicht unbedingt um die Frage einer Partnerschaft, sondern eher warum Du etwas magst respektive liebst. Überlege also einmal was und warum Du Dich von etwas angezogen fühlst.

ICH LIEBE ...	WEIL:
DIE TAGESZEIT	
DIE JAHRESZEIT	
ES, IN MEINER FREIZEIT	
AN MEINEM JOB	
AN ANDEREN MENSCHEN	
FOLGENDE TIERE	
DIE FARBE	



Dienstag

Heute ist doch Dienstag? Ich merke, dass ich langsam aus der Zeit falle. Die letzte Nacht habe ich fast gänzlich auf der Terrasse verbracht. Es war so schön, im Freien zu schlafen! Bis mich irgendwann so eine aufdringliche Mücke geweckt und fast um den Verstand gebracht hat. Grummelnd war ich dann doch ins Zimmer geflüchtet.

Es ist tatsächlich Dienstag und darum steht Pilates auf dem Frühmorgen-Programm. Das habe ich noch nie gemacht und ich finde es ganz angenehm. Das anschließende Frühstück ist, wie erwartet, ein Traum und ich erkenne, dass ich bereits süchtig nach diesem Milchkaffee bin, den man sich hier zu jeder Tages- und Nachtzeit aus dem Automaten holen kann.

Gestärkt und entspannt schlendern wir zum Seminar. Unsere heutige Aufgabe könnte glatt heißen: "Wer bin ich und warum?". Wir bekommen drei farbige Blätter. Das blaue Papier steht für den Vater. Rosa ist die Mutter. Und ich selbst bin weiß. Nun sollen wir jeweils nach Farben geordnet aufschreiben, was uns einfällt. Eigenschaften, Besonderheiten, den Werdegang. Ich hadere mit dem Wort. Werdegang finde ich erst einmal blöd. Aber egal, ich schnappe meine drei Bögen, hole mir meinen Lieblingskaffee und mache mich an die Aufgabe.

Ich hätte nie gedacht, dass ich so viel zu meinen Eltern zu sagen habe. Beim Schreiben söhne ich mich auch mit dem Begriff Werdegang aus. Ist doch eigentlich ganz klar! Was ist gewesen, also wo ist das Leben lang gegangen, damit ich so werden konnte, wie ich bin. Irgendwie reicht mein Ich-Blatt nicht aus, um alles aufzuschreiben, was mir wichtig erscheint. Zum Glück haben wir eine Zeitvorgabe, sonst würde ich wahrscheinlich einen halben Roman schreiben. Im Seminarraum zurück, teilt sich die Gruppe, um die Erkenntnisse auszuwerten. Eine gemeinsame Auswertung würde sich wahrscheinlich bis Mitternacht hinziehen. Zum Glück haben wir ja zwei Coaches und so sind wir alle gut aufgehoben.

Wir erzählen von Vater, Mutter und uns selbst. Es ist spannend, wie viele unterschiedliche Lebenswege es gibt und wie viele Sachen sich dabei doch gleichen. Wir stellen mit einem Grinsen fest: Falls jemand von uns gedacht hat, im eigenen Leben ist einiges schief gelaufen, kann man sich damit trösten, dass es bei anderen auch nicht besser aussieht.

Zum Mittag finden wir uns wieder zusammen und bekommen eine Einladung von Mariella zum abendlichen Feuerritual. Dazu sollen wir etwas aufschreiben, was wir verbrennen wollen. Ich denke, dass ich einiges habe, was ins Feuer kann.

Ursprünglich war ja der Plan, dass wir am Nachmittag mit dem Shuttle in den Ort fahren. Aber es ist einfach zu heiß und so treffen wir uns lieber wieder im Pool zum Aqua-Quatsching, wie wir unsere neue Lieblingsbeschäftigung nennen. Mit der Poolnudel unterm Arm lässt es sich im warmen Wasser stundenlang aushalten. Mal keine Verpflichtungen zu haben mutet geradezu himmlisch an. Unser wichtigster Termin ist das Abendessen und selbst da muss man nicht pünktlich sein. Uns treibt einzig und allein die Vorfreude darauf aus dem Wasser.

Am Abend gibt es dann das versprochene Feuerritual. Mariella ist Schamanin und stimmt und mit ihrem hinreißenden holländischen Akzent gekonnt ein. Sie schlägt die Trommel, einige von uns bekommen Rasseln und wir singen gemeinsam. Dann wird das Feuer gesegnet. Zuerst mit Tabak. Die Pflanze kommt aus der Erde und wird durch das Feuer zu Rauch, der in den Himmel steigt. Salbei sorgt danach für Reinigung des Ortes und der anwesenden Menschen. Ins Feuer geworfener Reis soll und allen Glück bringen. Dann bekommen wir kleine Papierbögen von Mariella. Mit einer Prise Tabak wickeln wir dank unserer Vorstellungskraft das hinein, was wir loslassen wollen. Oder das, was wir gern in Zukunft hätten. Einige von uns, zu denen ich auch gehöre, haben auch einen Zettel mitgebracht, den sie verbrennen wollen. Bevor wir unseren seelischen Ballast ins Feuer werfen, legt uns die Schamanin noch die vier Weisheiten der Tolteken ans Herz.

Sage das Richtige! Sprich stets so, dass Wahrheit und Liebe mehr werden – auch dir selbst gegenüber. Schuldzuweisungen und Schamgefühle sind weder wahr noch liebevoll.

Nimm Nichts persönlich! Das was jemand über dich sagt, ist eine Projektion seiner Realität und sagt mehr über ihn als über dich aus.

Treffe keinen Annahmen! Sei dir im Klaren darüber, dass Annahmen nicht die Wirklichkeit sind, auch wenn sie sich gut anfühlen.

Gib stets dein Bestes! Gib alles, nicht weniger und nicht mehr. Bleibe auf deinem Weg. Die Wege der anderen sind für die Anderen!

Danach übergeben wir unsere Sorgen und Hoffnungen dem Feuer. Wer möchte kann nun noch aufstehen und sich mit einer Prise Reis für etwas Schönes und Wichtiges in seinem Leben bedanken. Mir fällt sofort etwas ein, wofür ich tiefe Dankbarkeit empfinde. Ich bin so froh und glücklich, dass ich hier sein darf.

Mit einem letzten Lied verabschieden wir uns vom Feuer und von Mariella. Die weißt uns zum Abschied darauf hin, dass es nicht reicht, seine Befindlichkeiten dem Feuer zu übergeben. Man muss sie auch pflegen und gießen, ermahnt sie uns in ihrem leicht singenden Tonfall.

In der Nacht finde ich im Halbschlaf die Lösung für ein Problem, dass ich schon seit Tagen mit mir herumtrage.

Motto des Tages: Sei dankbar für das, was du hast und genieße es.



Aufgabe 3: Was ist Deine Geschichte?

Um herauszufinden, wer wir eigentlich sind und welches emotionale Erbe wir mitbekommen haben, sollten wir uns auch mit unseren Vorfahren beschäftigen. Am einfachsten ist das, wenn wir mit unseren Eltern beginnen .

Nimm Dir 3 leere Blätter zur Hand und schreibe jeweils als Überschrift einmal VATER, MUTTER und ICH. Es macht gar nicht, wenn Du kein farbiges Papier hast. Du kannst ja stattdessen die Überschrift farbig gestalten. Dann überlegst Du Dir, was in den einzelnen Lebensphasen prägend für diese Person gewesen sein könnte.

Das könnte vielleicht so aussehen:

MUTTER

JÜNGSTES VON DREI KINDERN

SOLLTE EIN JUNGE WERDEN

WOLLTE STUDIEREN, DURFTE ABER NICHT

MUSSTE DEN ELTERN IN DER WÄSCHEREI
HELFEN

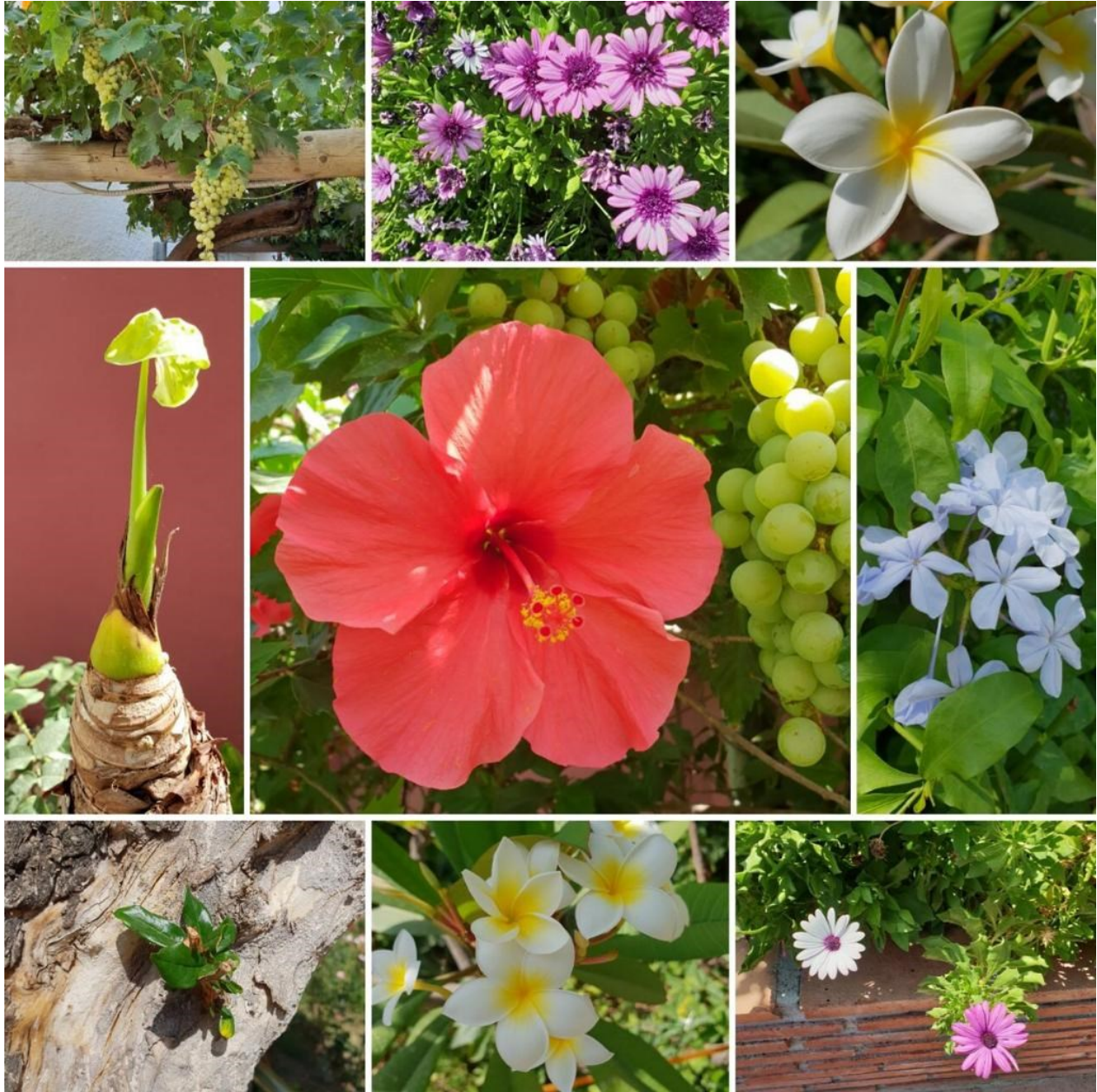
HAT JUNG GEHEIRATET, WEIL KIND
UNTERWEGS

HAT IM HAUS DER SCHWIEGERELTERN
GEWOHNT

MANN WAR STÄNDIG AUF MONTAGE

....

Es kann sein, dass Dir beim Aufschreiben auffällt warum manches "so ist wie es ist".



Mittwoch

Ich bin tatsächlich aus der Zeit gefallen und habe mir eingebildet, dass wir heute einen Ausflug machen. Aber der ist erst am nächsten Tag. Stattdessen wird wieder gearbeitet. Wir lernen eine neue Technik zur Problemlösung kennen. Mit SCORE werden alle notwendigen Informationen herausgearbeitet, um eine nötige Veränderung zu erreichen. Ich benenne den Istzustand und seine Ursache. Dann lege ich das Ziel, die Ressourcen und die Vision fest. Es ist faszinierend! Mit nur wenigen Fragen lässt sich ein Wandel einleiten.

Wo stehe ich heute? Was ist der Grund? Was möchte ich? Was ist mein Ziel? Was brauche ich dafür? Welche Unterstützung hätte ich gern? Wie wird es sein, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Wir bilden Zweiergruppen, die mithilfe der gestern verfassten Vater-Mutter-Ich-Karten an der Lösung persönlicher Probleme arbeiten. Ich erkenne, wie wichtig diese Zusammenarbeit ist. Es ist leicht, bei einem anderen Menschen Befindlichkeiten zu erfassen, die dieser nicht sieht. Und umgekehrt ist es genauso. Manchmal bin ich total erstaunt, wie meine Situation von außen gesehen wird. Mehr als einmal frage ich nach, ob dieser Eindruck wirklich entstanden ist. Ich bin verwundert und fasziniert. Aber das Ganze ist auch ziemlich anstrengend und ich freue mich über die anstehende Kaffeepause.

Ich habe den Eindruck, bei dem Personal der Casa herrscht immer gute Laune. Heute ist die Stimmung aber wohl besonders ausgelassen. Und so kommt es, dass wir ganz spontan mit den Frauen aus der Küche ein Tänzchen hinlegen.

Tanzen scheint auch beim Seminar ein Thema zu sein. Nach der Pause sollen wir uns damit auf die neue Arbeitsaufgabe vorbereiten. Also schwingen wir uns nach Musik durch den Raum und lockern unsere Glieder. Das ist sicher nötig, denn es geht um die unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten, die in uns stecken. Als die Musik verstummt, werden wir gebeten, diese aufzumalen.

Wer bin ich und wie viele? Spontan fällt mir dieser Buchtitel ein. Ich versuche verschiedene Versionen von mir, auf mein Blatt zu malen. Ich bin Mutter, Kräuterfrau, Romantikerin, manchmal Kriegerin. Es gibt ein inneres Kind, das gerne Scherze macht. Beim Zeichnen habe ich unterschiedliche Nuancen meiner Persönlichkeit aufs Papier gebracht, aber eine Figur entzieht sich mir. Sie versteckt sich hinter Bäumen und lässt sich nicht genau erkennen. Ist das mein neues ICH?

Nachdenklich schlendere ich zum Mittag. Der Nachmittag ist frei. Ich habe genug Stoff zum Nachdenken, schreibe Tagebuch, lese und verziehe mich schlussendlich in den Pool. Der ist mit seinem leicht salzigen warmen Wasser eine echte Wohlfühloase. Darin halte ich es locker bis zum Abendbrot aus.

Später am Abend treffen wir uns noch einmal mit Mariella. Heute geht es um die vier Elemente der europäischen Tradition. Wie am Vortag beginnen wir am Feuer. Dessen Himmelsrichtung ist der Osten. Die Schamanin erzählt uns etwas über die spirituellen Eigenschaften der Flammen. Gefühle, Leidenschaft, Handeln, Aktivität und Energie können im positiven und auch im negativen Sinne für dieses Element stehen.

Wir wenden uns der Erde zu und drängen uns in eine kleine künstliche Höhle. Dort singen wir ein indianisches Mantra. Die Energie, die dabei entsteht, ist so unglaublich, dass es mir die Tränen in die Augen treibt. Verwunderlich finde ich das nicht, denn die Erde ist mein Element. Sie steht für alles Physische und Materielle, für Struktur und Pragmatismus, für Beständigkeit und Realismus. So ganz kann ich da immer nicht mitgehen. Aber mich tröstet, dass sie auch ein Symbol für Leben und Wachstum ist.

Als wir das Element Luft aufsuchen, setzen wir uns auf eine Art Riesenschaukel. Da dieses Element für das Denken steht, lässt uns Mariella Koan-Karten ziehen. Ein Koan ist ursprünglich eine Frage, die ein Zen-Meister seinem Schüler stellt. Sie kann nicht durch den Verstand beantwortet werden. Man weiß, es gibt keine logische Antwort. Allein die Fragestellung soll zu einem inneren Verstehen anregen. Ein Koan kann auch als Rätsel verstanden werden. Auf unseren Karten finden sich zum Glück Worte, deren Sinn sich uns nach einiger Überlegung doch erschließt.

Wenn du sitzt, sitze. Wenn du stehst, stehe. Sei nicht dazwischen.

Der Großvater stirbt, der Vater stirbt, der Sohn stirbt. Das ist gutes Geschick.

Du bist erst wahrhaft gut, wenn du nicht mehr zwischen gut und schlecht unterscheidest.

Nachdenklich schlendern wir zu dem kleinen See am Meditationstempel. Das Element Wasser ist stark und sanft zugleich. Es sorgt für langsame, aber beständige Veränderung. Da auch wir uns verändern, lehrt uns Mariella, wie wir uns gegenseitig segnen können. Vielleicht mag es meinen Mitstreitern komisch vorkommen, denn das Segnen ist hauptsächlich den kirchlichen Würdenträgern vorbehalten. Allerdings bedeutet griechische Wort für „segnen“ wörtlich so etwas wie. „gut reden“. Wenn wir jemanden segnen, dann wünschen wir ihm alles Gute. Was für ein schöner Abschluss für einen bemerkenswerten Abend.

Erkenntnis des Tages: Das Leben ist wahrscheinlich ein Koan. Nicht alles erschließt sich auf den ersten Blick.



Aufgabe 4:

Warum bist Du mal so und mal so?

Vielleicht bist Du manchmal selbst von Dir überrascht, warum Du in verschiedenen Situationen so und nicht anders handelst. In der Psychologie hat man schon vor langer Zeit erkannt, dass auch wir alle in uns sogenannte Teilpersönlichkeiten haben. Das können beispielsweise das innere Kind, der innere Kritiker oder der innere Rebell sein.

Nimm Dir wieder einmal ein Blatt und versuche die einzelnen Persönlichkeiten, die dich ausmachen, aufzumalen.



Donnerstag

Heute fällt der Morgensport aus, denn Mariella hat uns gestern noch angeboten, mit uns gemeinsam Mantras zu singen. Gemeinsam mit anderen Casa-Besuchern drängeln wir uns in die kleine Erdhöhle und beginnen den Tag mit klatschen, stampfen und singen. Unser Repertoire reicht von indianischen Gesängen bis hin zu Gospel. Ich erneut beeindruckt, welche Energie dabei entsteht.

Nach dem Frühstück fahren wir mit zwei Bussen zum Markt in einen nahen Ort. Wir bummeln die Stände auf und ab, kaufen dies und das. Dann kehren wir in eine der zahlreichen Strandbars ein und halten schlussendlich die Füße noch ins Mittelmeer. Einige Unentwegte gehen baden. Das Wasser ist nicht kalt, aber ich habe großen Respekt vor dem Meer und so verzichte ich lieber. Das fällt mir nicht schwer, weiß ich doch, dass nachher der Pool auf mich wartet.

In der Casa zurück, merke ich erst einmal, wie anstrengend der Ausflug war. Mir fallen beim Lesen glatt die Augen zu. Nach einem kurzen Nickerchen raffte ich mich auf und schaue, wie es den anderen geht. Sie haben sich fast alle am oder im Pool versammelt. So verbringen wir den Nachmittag mit Schwatzen und Nichtstun. Und ehe wir es uns versehen, gibt es schon wieder Abendessen.

Danach treffen wir uns im Seminarhaus, um eine Mala-Kette zu basteln. Davon habe ich vorher noch nie etwas gehört und ich lausche erstaunt den Erklärungen von Peter und Jasmin. Eine Mala ist eine fernöstliche Meditationskette, die seit tausenden von Jahren verwendet wird. Yogis, Hindus und Buddhisten tragen sie gleichermaßen. Sie unterstützt den Träger auf dem spirituellen Weg und hilft, die persönlichen Ziele zu manifestieren. Diese kann man als Mantra vor sich hersagen. Die Mala dient als Zählhilfe, damit sich der Meditierende voll und ganz auf das Mantra konzentrieren kann. Die Kette besteht aus 108 Perlen und einer Guru-Perle, die auch Bindu genannt wird. Die Zahl 108 ist im Buddhismus und Hinduismus eine besondere Zahl und es heißt, dass ein Mantra erst nach 108 Wiederholungen seine volle Kraft entfaltet.

Unsere Aufgabe ist es, 108 Perlen auf eine Schnur zu fädeln. Dabei kommen an die Positionen 27, 54, 55 und 81 Perlen, die etwas größer sind. So habe ich später eine Art Kompass und kann erfühlen, wie lange ich noch brauchen werde bis ich die große Bindu-Perle erreicht habe. Die wird zum Schluss auch noch mit einer Quaste geschmückt und soll so die Energie noch einmal abschließend bündeln.

Perlen auf eine Schnur aufzufädeln scheint keine große Sache zu sein. Aber es ist gar nicht so einfach, wenn man sie dabei zählen soll. Schließlich sollen es insgesamt wirklich 108 Teile werden, wobei die schon erwähnten Plätze 27, 54, 55 und 81 mit andersartigen Perlen bestückt werden. Natürlich verzähle ich mich gleich zum Anfang und muss noch einmal von vorn anfangen. Es ist wirklich nicht so leicht, den Überblick zu haben. Vor allem wenn links und rechts von mir auch leise vor sich hin gezählt wird. Ich entwickle nach und nach ein System, mit dem ich gut zurechtkomme und das mir garantiert, dass ich nicht wieder von vorn anfangen muss. So schaffe ich es auch, bei jeder Perle, die ich auffädle meinen Wunsch für die Zukunft vor mich hinzumurmeln. Als alle fertig sind, singen wir noch ein Mantra um die Kette zu aktivieren. Erstaunt blicken uns um. Es ist bereits 22 Uhr. Wo ist der Tag nur hin?

Erkenntnis des Tages: Auch Nichtstun ist anstrengend.

Aufgabe 5: Mala oder Mandala?

Jetzt wäre es natürlich am einfachsten, wenn Du Dir eine eigene Mala-Kette auffädelst. Wie das geht, kannst Du im Donnerstags-Text noch einmal nachlesen? Vielleicht hast Du aber gerade keine Perlen zur Hand und willst trotzdem jetzt einen Wunsch für die Zukunft manifestieren. Das geht auch mit einem Mandala. Drucke Dir diese Seite aus und male das Bild farbig. Dabei kannst Du ganze Zeit deinen Herzenswunsch vor Dich hinhin murmeln.



Freitag

Heute beginnen wir den Morgen wieder mit Qigong. Danach wartet wie immer ein opulentes Frühstück auf uns. Ich bin froh, dass meine Rösche Gummizug haben. Wenn das Leben schon so bequem ist, dann sollte das auch für die Kleidung gelten, denke ich mir.

Im Seminarraum bekommen wir nach der Begrüßung und Einleitungen in das Tagesthema einen kleinen Spiegel in die Hand gedrückt. Damit sollen wir hinausgehen und unser Gesicht in verschiedenen Situationen betrachten. Ich frage mich, ob man denn wirklich so viel von meinem Gesicht ablesen kann. Und dann bin ich total erstaunt. Es ist faszinierend, wie sich meine Mimik verändert, wenn ich etwas Schönes erblicke. Dann will ich mich auf eine Bank setzen, die schon von jemand anderem besetzt ist. Mist! Ich wollte doch meine Betrachtungen nur für mich alleine anstellen. Ein Blick in den Spiegel zeigt mir, dass ich nicht freundlich aussehe.

Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass mein Gesicht so deutlich auf die unterschiedlichen Emotionen reagiert. Jetzt brauche ich mich auch nicht mehr zu wundern, dass mich mein Mann zu Hause manchmal fragt, ob ich "etwas habe". Ich werde mir mal einen Spiegel auf den Schreibtisch stellen und mich beim Arbeiten beobachten. Was für ein Glück, dass ich allein arbeite!

Teil zwei der Tagesaufgabe ist reichlich emotional. Wer sich traut, darf sich in den Kreis stellen und ein Problem benennen, welches er mit sich herumträgt. "Ich ärgere mich über, weil ...", lautet die Ansage.

Danach dürfen wir alle Fragen zur Lösungssuche stellen. Aber nicht einfach so, sondern es darf nur geredet oder gefragt werden, wenn man im Kreis steht. Das bedeutet aufstehen, in die Mitte gehen, Frage oder Antwort formulieren, hinsetzen. So fällt niemand den jemand anderen ins Wort.

Die Fragen, die ich gestellt bekomme, enthüllen, dass das Problem, ganz woanders liegt, als ich gedacht habe. Ich muss erkennen: Meine Angelegenheit war nur eine Spiegelung meiner eigenen Befindlichkeiten. Darauf wäre ich allein allerdings nie gekommen. Ein Hoch auf die Gruppe!

Wenn sich keine offensichtliche Lösung abzeichnet, dann gehen wir noch einen Schritt weiter. Die Coaches bitten, dass man sich zwei Stellvertreter aussucht, die in die Rolle der Beteiligten schlüpfen. Ich bin fasziniert, dass man schon an Haltung, Mimik und Stimmlage erkennen kann, "wo der Hase im Pfeffer liegt". Das Ganze ist faszinierend und anstrengend zugleich. Jasmin und Peter lotsen uns nahezu unbemerkt aus dem Hintergrund in die richtigen Richtungen, so dass keine misslichen Stimmungen entstehen können.

Wer am Nachmittag kein Einzelgespräch mit den Coaches hat, der verbringt seine Zeit in der Hängematte, im Pool oder bei Unmengen von Kaffee und Wasser auf der Terrasse der Casa. Zum Nachdenken oder miteinander besprechen gibt es ja genug. All das, was wir in den vergangenen Tagen gelernt und erörtert haben, das fasst der Film "die Prophezeiungen von Celestin", den wir am Abend sehen, scheinbar noch einmal zusammen. Es ist so spannend, wie sich eines zum anderen fügt.

Am Abend sitzen wir diesmal nicht lange zusammen. Irgendwie brauchen wir all Zeit für uns. Ich habe das Gefühl, dass ich vieles jetzt anders sehe. Wenn ich nach Haus komme, wartet ein Berg Arbeit auf

mich. Aber irgendwie freue ich mich auch darauf. Wenn ich das Wissen und die Energie, das ich in den vergangenen Tagen geschöpft habe, anwende, dann wird sich einiges in meinem Leben ändern.

Erkenntnis des Tages: Wissen allein reicht nicht, man muss es auch umsetzen.



Aufgabe 6: Beobachte Dich selbst.

Nimm Dir einen kleinen Handspiegel und wirf im Laufe des Tages immer mal wieder einen Blick hinein. Es geht nicht darum, zu kontrollieren, ob die Frisur richtig sitzt, sondern welche Signale Du durch Deine Mimik in den verschiedenen Situationen aussendest.

Wie siehst Du aus, wenn Du feststellen musst, dass die Schokolade, auf die Du Dich gefreut hast, verschwunden ist?

Was für ein Gesicht ziehst Du, wenn Dir der Bus vor der Nase wegfährt?

Kann man Dir die Freude ansehen, wenn Du eine gute Nachricht erhältst?

Schau in den Spiegel, wenn Du aus Versehen in einen Hundehaufen getreten bist!



Samstag

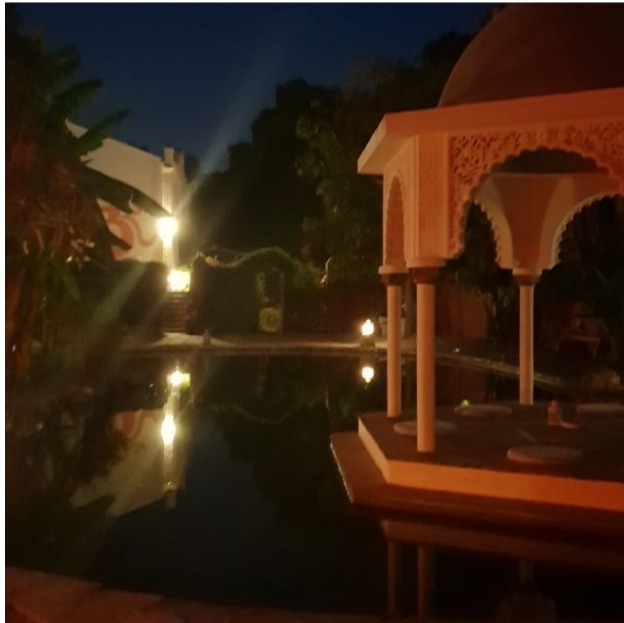
OMG! Die Zeit ist schon fast vorbei. Ich fasse es nicht. Bin ich nicht gerade erst angekommen? Während ich gestern noch überlegt habe, was ich nach meiner Rückkehr alles in Angriff nehmen will, verschwende ich heute keinen Gedanken an zu Hause. Ich bin doch noch hier! Und ich will meinen Aufenthalt noch mit allen Sinnen genießen. Daher nehme ich mit vor, alles mit so viel Achtsamkeit wie möglich zu tun. Die Zen-Bo-Einheit am Morgen, das Frühstück, die Einstimmungsrunde im Seminarraum. Wir klären die letzten Fragen vom Vortag und bekommen eine neue Aufgabe. Wertschätzung steht auf dem Programm. Nicht für uns, sondern für ein Mitglied der Gruppe, welches etwas Besonderes für uns alle getan hat. Wer hatte die beste Idee, die beste Geschichte? Wer hat etwas gemacht, was uns allen zugutekam?

Für diesen Menschen basteln wir einen Pokal. Aus den Materialien, die uns zur Verfügung stehen. Papier, Steine, Blüten, Blätter – was immer wir finden. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Schnell entstehen kleine und leider auch oft vergängliche Kunstwerke. Aber wozu gibt es den die Fotofunktion bei den Handys? Wer eine solche Auszeichnung, die wie gefordert mit viel Tamtam überreicht wird, bekam, wird stolz damit abgelichtet. Nicht jeder wird bedacht, denn das ist nicht Sinn der Sache. Es geht darum, andere wertzuschätzen. Unseren eigenen Wert haben wir in dieser Woche doch schon gefunden.

Dann gibt es ein Schlusswort – und es ist vorbei. Vorbei? Noch nicht ganz. Was für ein Glück! Also tanzen wir durch unseren Seminarraum und wollen gar nicht wieder aufhören. Peter muss immer noch ein weiteres Lied auflegen. Irgendwann ist dann doch Schluss. Die Nachmittagsstunden verstreichen beim Taschen packen, Adressen, Handynummern tauschen und letzten Gesprächen. Natürlich gehen wir noch einmal in den Pool, trinken wieder Unmengen des leckeren Kaffees (zumindest ich) und genießen das letzte gemeinsame Abendessen.

Danach haben sich Jasmin und Peter noch etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Wir treffen uns alle am Meditationstempel und lassen gemeinsam mit den Wasserlaternen einen Wunsch für unsere Zukunft auf dem kleinen Teich schwimmen. Mandalas erklingen durch die Nacht. Es ist schön und traurig zugleich.

Erkenntnis des Tages: Nichts ist für die Ewigkeit.



Aufgabe 6: Wertschätzung geben.

Suche Dir einmal einen Menschen aus Deiner Familie oder Deinem Freundeskreis, dem Du Deine Wertschätzung zeigen willst. Pflücke einen Blumenstrauß, bastele ein Geschenk oder kaufe (wenn Dir nichts anderes einfällt) eine Schachtel Pralinen. Deine Gabe überreichst Du mit einer Begründung, warum Du froh bist, dass ihr euch kennt. Und freue Dich über die Reaktion Deines Gegenübers.



Sonntag

Am frühen Morgen verlassen wir einzeln oder in Gruppen die Casa. Ein Shuttle bringt uns zum Flughafen. Die Welt hat mich wieder. Und doch klingt die vergangene Woche in mir nach. Darum nehme ich es einfach mit Gelassenheit hin, als man mir mitteilt, dass mein Flugzeug nicht nach Tegel, sondern Schönefeld fliegt. Was soll es? Berlin ist Berlin. München wäre viel schlimmer. Selbst die Besatzung der oft geschmähten RyanAir ist gut drauf. Der Chefstuart macht ständig Witze und überhaupt keinen Aufstand, als nicht alle Koffer beim Start in den Boxen oder unter den Sitzen verstaut werden können. Kurzerhand stapelt er das überzählige Gepäck aus den Gängen für die Zeit des Startes in der Toilette. Dann erklärt er lachend, dass er sowas auch noch nie gemacht hat.

In Berlin angekommen verpasse ich meine Bahn um zehn Minuten. Na und – dann gehe ich eben in den zum Glück geöffneten Buchladen. Nur einen Kaffee kaufe ich mir nicht, der Kulturschock ist mir dann doch zu groß. Irgendwann komme ich dann doch noch zu Hause an. Meine Familie fragt mich, wie es war. Unbeschreiblich, antworte ich. Denn selbst in einem Tagebuch kann man nicht alles festhalten, was einem auf einer *Reise zu einem selbst*, so alles begegnet.

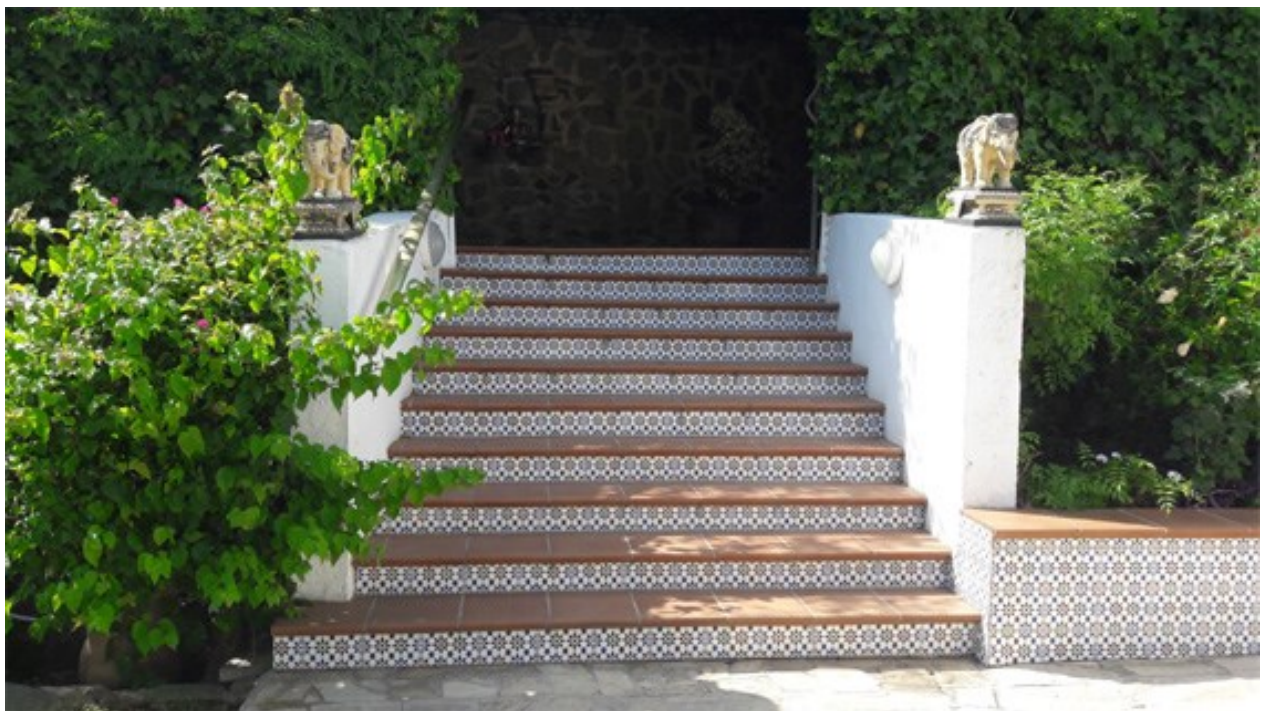
Erkenntnis des Tages: Manche Sachen muss man einfach hinnehmen, wenn man sie nicht ändern kann.

Ende

Ich hoffe, du hattest Spaß daran, meine Aufzeichnungen zu lesen. Natürlich kann ich Dir damit nur einen kleinen Einblick in diese wunderbare Woche gewähren.

Und sicher hast Du beim Lösen Der Aufgaben auch bemerkt, dass man für viele Erkenntnisse einen Coach oder das Gespräch in der Gruppe braucht. Wir selber sehen immer nur einen kleinen Ausschnitt des großen Ganzen. Da ist es gut, wenn mal jemand einen Blick von außen auf uns wirft.

Vielleicht hast Du nun Lust bekommen, Dich auch einmal auf eine "Reise zu dir selbst" zu begeben. Und vielleicht sehen wir uns dann im nächsten Jahr bei Jasmin und Peter von www.zielweiser.de.



Fotos: Nadine Bauer, Jasmin Schlim-Thierjung, Cornelia Wriedt

Über die Seminarleiter:





Jasmin Schlimm-Thierjung

Ihre Leidenschaft gilt den Menschen und einer ganzheitlichen Philosophie. Ihr Weg führte sie durch Ausbildungen in den Bereichen Coaching, Natur- und Erlebnispädagogik, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, Gewalt- und Konfliktbewältigung sowie Mental- und Kommunikationstraining. Aus umfassenden Erfahrungen heraus entwickelte sie ihre persönliche Vision. In ihren Kursen entwickelt sie eine ganzheitliche Module, die die Balance von Körper, Geist und Seele stärken. So lassen sich alte Muster durchbrechen, Ängste abbauen und Stärken entdecken.

Lebensmotto:

„Das Leben ist eine Reise. Glück finden wir nicht am Ziel, sondern auf dem Weg dorthin.“

Monika Minder



Dipl. Ing (FH) Peter Jochem Edrich

Als begeisterter Erlebnispädagoge verschafft er den unterschiedlichsten Menschen prägende Erfahrungen in der Natur. In seiner Arbeit dreht sich alles um die Entwicklung der Persönlichkeit und die Stärkung soziale Kompetenzen. Das alles bringt er ohne erhobenen Zeigefinger und mit viel Humor herüber. Dank umfassender wirtschaftlicher und betriebswirtschaftlicher Kenntnisse ist er ein guter Mentor für alle, die neue Wege beschreiten wollen.

Lebensmotto:

„Sicherheit erreicht man nicht, indem man Zäune errichtet, Sicherheit gewinnt man, indem man Tore öffnet.“

Urho Kekkonen

Mehr Informationen zum Seminarteam findet Ihr auf:

<https://www.zielweiser.de/>

<https://jasmin-schlimm-thierjung.de/>



Cornelia Wriedt

Die umtriebige Qigong-Lehrerin schreibt Blogartikel, Sachbücher und neuerdings auch Romane. Als Förstertochter hat sie einen besonderen Bezug zur Natur. Sie liebt Bücher, ihre Wahlheimat Prignitz, den Wald und alles, was da kreucht und fleucht.

Lebensmotto:

Trage immer einen grünen Zweig im Herzen, es wird sich ein Singvogel darauf niederlassen.

Chinesische Weisheit