

Unser Thema:

RAUS AUS
DEM ALLTAGKraft aus
der Stille

Das Schweigen wird in vielen Gemeinschaften und Religionen als heilsam betrachtet. Schweigezeiten werden häufig auch in Klöstern und Bildungshäusern angeboten. Durch die selbst gewählte Einsamkeit und die Besinnung auf sich selbst sollen die Teilnehmer sich von Stressfaktoren lösen und zu innerer Ruhe gelangen. Heute hat sich der Begriff Schweige-Retreat eingebürgert. Retreat bedeutet dabei soviel wie Rückzug, in der Yoga-Tradition wird er auch für einen Erholungsurlaub verwandt. Gemeint ist eine Zeit, in der man sich freiwillig dazu entscheidet, nicht zu sprechen, um sich aus dem Alltag und dem gewohnten Umfeld zurückzuziehen. Wichtiges Anliegen ist Achtsamkeit, sich selbst und anderen gegenüber.



Allein in der Sandwüste der Sahara – eine extremere Situation kann man sich kaum vorstellen. Dabei lebt die Wüste, wie zahlreiche Tierfährten beweisen (unten). • Fotos: Flatau

Schweigend in der Wüste

Nach einer Auszeit in Tunesien hat die Osnabrückerin Sabine Flatau zum Schreiben gefunden, will ihre Leser berühren und neugierig machen

Von Bernhard Warnsloh

Überforderung im Job, eine große, turbulente Familie und keine Zeit zum Leben. Sabine Flatau aus Osnabrück fühlte sich wie in einem Hamsterrad mit Motorantrieb, das sie selbst nicht mehr stoppen konnte. Erst ein einschneidendes Erlebnis in der tunesischen Wüste zeigt ihr den Weg zu neuer Gelassenheit.

Die Frau ist Physiotherapeutin und führt eine Praxis mit 15 Mitarbeitern. Das kleine Unternehmen ist so gut ausgelastet, dass es ständig zu Engpässen kommt. Es fehlen Mitarbeiter, Termine werden verschoben, und ständig ist die Chefin gefordert. Entspannung in der Freizeit? Fehlanzeige.

Die Osnabrückerin ist verheiratet, hat zwei Töchter (15 und 18 Jahre) und lebt mit weiteren Verwandten in einer großen Familie. Auch da ist immer etwas zu machen, zu organisieren oder zu entscheiden. „In diesem Frühjahr war ich endlich echt reif für eine Auszeit“, erzählt Sabine Flatau. Obwohl sie einen medizinischen Beruf hat, sich gerne und viel bewegt und mit verschiedenen Heilmethoden befasst, war sie auf dem besten Wege zu einem Burnout. Flatau: „Ich wollte und musste mich erholen und mein Energiefass wieder füllen.“

In dieser Situation gab ihr eine Freundin eine Broschüre, in der ein Artikel zu einem Schweige-Retreat in der Sahara stand. Die Therapeutin Bettina Specht, deren Freundin Jutta Greßler mit einem Tunesier verhei-

ratet ist, bietet seit einigen Jahren Meditationsaufenthalte in der Wüste an. „Dieses Angebot hat mich sofort fasziniert“, erinnert sich Flatau. Gemeinsam mit ihrer Freundin meldete sie sich an und fuhr zu Ostern 2014 nach Nordafrika.

„Wir starteten mit gemischten Gefühlen, da das Auswärtige Amt die politische Situation als nicht ganz ungefährlich einschätzte“, erinnert sich die Physiotherapeutin. „Doch als wir auf Djerba ankamen, beruhigte uns die Organisatorin Bettina Specht, dass wir uns sicher fühlen können, da wir mit Einheimischen unterwegs seien. Nach einer Übernachtung in einem relativ schlichten Gästehaus zog die Gruppe aus neun Teilnehmerinnen, den beiden Reiseleiterinnen und Juttas Ehemann, Mabrouk, mit sechs Dromedaren einen Tagesmarsch weit in die Wüste.“

„Unser Reiseziel lag mitten in einem Sandmeer“, erzählt die Teilnehmerin aus Norddeutschland. Für zehn Tage sollte das ihr Zuhause sein. „Alles, was wir für diese Zeit brauchten, hatten wir in unserem Gepäck, und das mussten die Dromedare schleppen.“ Zelt, Schlafsack, Tasse, Teller und Kleidung hatten die Frauen mitgebracht. Mabrouk steuerte ein traditionelles Beduinenzelt als Versammlungsort bei. Ein einfaches Küchenzelt wurde in unmittelbarer Nähe aufgebaut.

Rund um das Lager suchten sich die Teilnehmerinnen je ein eigenes kleines Dünenital, um ihr Zelt aufzustellen. Flatau: „Wir waren zwar nicht weit von einander entfernt, aber in unserem Zelt waren wir doch ganz allein.“ Und das war auch der Sinn dieses Aussteiger-Urlaubs. Bettina Specht wollte ihre Teilnehmerinnen nicht nur durch



Sabine Flatau mit ihren Reiseerinnerungen zurück im heimischen Osnabrück. • Foto: bw

Schweigen und Meditation zu sich selbst führen, sondern auch durch die Erfahrung einer extremen Natur. Und genau das ist die Sandwüste: extrem.

Deshalb mussten die Deutschen auch besonders auf ihre Kleidung achten: „Wir lernten als erstes, einen Turban zu binden, damit wir vor Sand und Sonne geschützt waren. Es war zwar nicht extrem heiß, doch die Sonne stand mittags senkrecht am Himmel. Auch die Kleidung sollte gut schließen, weil „der Sand in jede Ritze dringt“. Geschlossene Schuhe, Strümpfe und lange Hose mussten auch vor Tieren schützen, denn die Wüste ist nicht so lebenslos, wie man glaubt. Morgens konnten wir vor ungesunden Tieren zahlreiche Tierspuren sehen.“ Und die stammten nicht nur vom Wüstenfuchs oder harmlosen Kiefern, sondern hin und wieder auch von Skorpionen und Giftschlangen.

Am ersten Tag nahm sich die Organisatorin die Zeit, mit jeder Teilnehmerin ein ausgiebiges Gespräch zu führen. Danach stellte sie für jede ein individuelles Programm für die folgende Schweigezeit zusammen. Nach einer ausgiebigen Einweisung und wichtigen Verhaltensregeln wurden die

Frauen in die „Sprachlosigkeit“ entlassen. An den folgenden sechs Tagen gab es für jede täglich eine Meditation unter vier Augen von jeweils zwanzig Minuten. In dieser Zeit konnten sich die Frauen mit der Therapeutin über Befindlichkeiten austauschen sowie Impulse und Inspirationen zu Lebens- und Sinnfragen mit in den Tag nehmen. Die übrige Zeit verlief schweigend. Auch die täglichen drei Mahlzeiten wurden still eingenommen.

Am Tage begegneten sich die Frauen kaum. Sie blieben in ihrem Tal und verbrachten die Zeit mit Denken, Malen, Schreiben oder Dichten.

Das einschneidende Erlebnis für Sabine Flatau kam gegen Ende des Wüstenaufenthaltes. Die Tagesaufgabe bestand darin, das Lager zu verlassen und sich allein der Wüste auszusetzen. „Theoretisch konnte dabei nichts passieren, weil auf vier riesigen Dünen Steelen in den Himmel ragten, die weithin zu sehen waren. Doch die Osnabrückerin geriet nach kurzer Zeit in einen Sandsturm: „Für mich war es jedenfalls ein Sandsturm. Bettina sagte mir hinterher, das wäre nur ein etwas stärkerer Wind gewe-

sen.“ In dem Moment fühlte sie sich jedenfalls bedroht: „Um mich herum herrschte das Chaos. Ich war hilflos und handlungsunfähig, wurde quasi von den Elementen eingenommen.“ Da kam sie auf die Idee, das Rudel wieder an sich zu reißen. „Ich stellte fest, dort konnte ich nicht bleiben. Ich ging einfach weg, wollte raus aus dem Chaos. Die grobe Richtung zum Lager hatte ich mir merken können. Ich lehnte mich gegen das Wetter auf und machte mich auf den Weg.“

Und tatsächlich, nach kurzer Zeit landete sie in einem ruhigen Tal auf der anderen Seite des Lagers, von wo aus sie den Sturm beobachten konnte. „Da hat es bei mir Klick gemacht. Die Situation im Sturm war ähnlich, wie mein bewegtes Leben in Deutschland. Hin und wieder tobt um mich herum das Chaos.“ In der Wüste bekam sie den Denkanstoß, einfach mal aus dem Chaos herauszutreten: „Könnte das auch eine Möglichkeit für meinen Alltag sein, wenn es wieder mal soweit ist?“

In den folgenden Tagen dachte sie

weiter darüber nach. Das Problem: Man muss seine Einstellung zu den Problemen überdenken, denn die Situation bleibt wie sie ist. Flatau kam zu dem Schluss: „Ich muss meinen Umgang mit Arbeit, Aufgaben und Verantwortung verändern, also weniger machen, delegieren oder auch mal was liegen lassen.“ Um im Bild des Hamsterrades zu bleiben: „Wenn ich die Geschwindigkeit nicht bestimmen kann, muss ich halt aussteigen.“

Das hat der Osnabrückerin nicht nur die Gelassenheit wiedergegeben, sondern auch einen kreativen Schub freigesetzt. Sie hatte sich zunächst vorgenommen, in der Wüste ein altes Hobby, die Malerei, wiederzubeleben, hat dort aber das Schreiben für sich entdeckt. Sie hatte ein Skizzenbuch dabei, in dem sich zwar auch Bild-Entwürfe finden, das aber im Laufe der Tage komplett vollgeschrieben wurde.

Die Kreativität hat nach der Reise in Deutschland ebenfalls einen neuen Stellenwert im Leben Sabine Flatau bekommen. Über-

haupt hat sich in ihrem Leben einiges geändert. Die Praxis ist, „Gott sei Dank, nach wie vor gut ausgelastet, aber ich sehe neue Perspektiven“. Flatau hat die Mitarbeiter mit ins Boot geholt, verteilt die Verantwortung, und „wenn etwas nicht geht, überlegen wir neu.“ In Haus und Familie will sie nicht mehr alles allein schaffen, sondern nimmt sich mehr Zeit für sich. Die braucht sie allerdings auch für ihr neues Hobby, das Schreiben. „Ich musste und wollte nach meiner Reise so vielen Menschen von meinen Erlebnissen berichten, dass ich irgendwann auf die Idee kam, dass musst du aufschreiben, Sie nahm sich die Sonabendvormittage frei von Arbeit und Familie, setzte sich in ein Café und schrieb auf, was ihr wichtig war. Ihr Buch mit dem Titel „Schweigend in der Wüste“ soll ein Erlebnisbericht sein. „Ich freue mich“, sagt sie, wenn meine Leser sich angesprochen fühlen und vielleicht auch ein bisschen wiedererkennen.“ Denkanstöße sind dabei nicht ausgeschlossen.

