

Tatjana Strobel



# WAS BLEIBT, WENN ALLES ANDERS IST?

Was ich am anderen Ende der Welt  
über mich selbst gelernt habe

Tatjana Strobel

WAS BLEIBT, WENN  
ALLES ANDERS IST?

Tatjana Strobel

# WAS BLEIBT, WENN ALLES ANDERS IST?

Was ich am anderen Ende der Welt  
über mich selbst gelernt habe

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Dr. Annalisa Viviani

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: [Shutterstock.com/Katsiaryna Pleshakova](https://www.shutterstock.com/Katsiaryna)

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-906-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-167-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobil) 978-3- 96121-168-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

*Für Susanna*

» *Wer durch den Schatten geht, kann  
das Licht besser wahrnehmen!*«



# INHALT

<b>Prolog</b> .....	9
<b>Wenn die innere Stimme Realität wird</b> .....	13
Eine verrückte Idee geht in Erfüllung. ....	13
Vorbereitungen einer Reise ins Ungewisse .....	17
Abschied von meinem alten Leben .....	21
<i>Was bleibt: Achten Sie auf Ihre innere Stimme, denn sie könnte Realität werden! Verändern Sie Ihr Bewusstsein!</i> .....	23
<b>Ankunft in einem anderen Leben</b> .....	30
Reise in die Vergangenheit – Lebensumstände wie im Mittelalter .....	30
Der erste Tag – von der verklärten Abenteuerromantik zur nüchternen Realität .....	41
Auf Entzug – überleben ohne Freunde, Kaffee, Zucker, soziale Medien und sanitäre Anlagen .....	55
<i>Was bleibt: Akzeptanz und Loslassen</i> .....	63
<b>Der Alltag der Mijkendas</b> .....	71
Verständigung ohne Worte .....	71
Betätigungsdrang vertreibt Langeweile .....	82
Heimweh .....	90
Die Geister der Vergangenheit .....	91
<i>Was bleibt: Im Hier und Jetzt ankommen, sich bewusst werden!</i> .....	94
<b>Sie sind so arm und doch so reich.</b> .....	109
Das Miteinander .....	109

Feiern, wie die Feste fallen. . . . .	118
Das Gegenteil der Wegwerfgesellschaft . . . . .	122
Kreativität entsteht aus dem Nichts. . . . .	124
<i>Was bleibt: Was ist wirklich wichtig im Leben?</i> . . . . .	126
<b>Traditionen</b> . . . . .	143
Neues Leben . . . . .	143
Tod . . . . .	149
Heilung und Voodoo . . . . .	152
Umgang mit Krankheit und Behinderung . . . . .	158
<i>Was bleibt: Schicksale, Krankheit, Geburt und Tod</i> <i>gehören zum Leben</i> . . . . .	163
<b>Abschied nehmen</b> . . . . .	171
Zeit, sich zu trennen . . . . .	171
Das Geschenk der Freundschaft . . . . .	182
Auf dem Weg zum neuen, alten Leben. . . . .	188
<i>Was bleibt: Jeder hinterlässt Spuren,</i> <i>Sie entscheiden, welche</i> ... . . . .	192
<b>Neufindung</b> . . . . .	196
Zurück im Land, wo Milch und Honig fließen . . . . .	196
Authentizität versus Maskenspiel . . . . .	204
Altes und Neues zusammenbringen. . . . .	209
<i>Was bleibt: Das Leben hat viele Facetten.</i> <i>Welches Leben möchten Sie leben?</i> . . . . .	213
<b>Nachwort</b> . . . . .	219
<b>Dank</b> . . . . .	222



# PROLOG

Als ich mich von meinem letzten Kunden verabschiedet und die Tür hinter ihm geschlossen hatte, spürte ich, wie Energie und Kraft meinen Körper verließen, ich fühlte mich wie ein Luftballon, dem die Luft entwich ... Ich sackte in mich zusammen, Tränen traten mir in die Augen, rollten mir über die Wangen, tropften auf meine Kleidung. Eine tiefe Trauer überkam mich.

Mein letzter Klient hatte all das, von dem die meisten Menschen träumen. Er hatte studiert, promoviert und sich erfolgreich ein kleines Imperium aufgebaut, das über die Grenzen der Schweiz hinaus einen hervorragenden Ruf genoss. Er war augenscheinlich gesund, fit, attraktiv, hatte eine ihn liebende Frau, zwei reizende Kinder und konnte sich alle seine materiellen Wünsche erfüllen. Doch der Schein trog, wie so häufig ... seine Psyche spielte seit geraumer Zeit verrückt. Große Existenzängste plagten ihn, die Last der Verantwortung für seine Familie und seine Mitarbeiter wuchs von Tag zu Tag ins Unermessliche, Selbstzweifel fraßen ihn auf. Nachts suchten ihn diese Gedanken heim, wie Geister, die nur darauf warteten, dass das Licht gelöscht wurde, um ihn zu quälen und ihm den Schlaf zu rauben. Tag für Tag schwanden seine Kräfte, schmolz sein Selbstbewusstsein dahin. Seine Ängste nahmen

mehr und mehr Raum ein und wuchsen sich zu Panikattacken aus, die ihm mehrmals in der Woche den Boden unter den Füßen wegzuziehen drohten. Er hatte seine Belastungsgrenze erreicht, wusste einfach nicht mehr weiter.

Tagtäglich hörte ich solche Geschichten, erlebte, wie mir Menschen ihre Ängste, Sorgen und Zweifel offenbarten, wie sie ihre Maske ablegten und wie ihr wahres, verletzliches Ich zum Vorschein kam.

Mir wurde immer mehr bewusst, dass wir alle Teil einer großen Inszenierung, eines großen Theaterstücks sind. Jeder spielt seine Rolle, erfüllt mehr oder weniger die Erwartungen der Familie, des näheren Umfelds, der Gesellschaft. Jeder ist ein Rädchen im großen Getriebe des Lebens ...

Ich war so unendlich müde – von meinem alltäglichen, immerwährenden Trott, müde von den bewegenden Lebensgeschichten meiner Klienten, von der Einhaltung sozialer Normen, von der ständigen Erreichbarkeit, den unzähligen täglichen Einflüssen, und dem Erfolgsdruck, der auch mein Leben bestimmte.

Stets versuche ich, mich selbst zu übertreffen, mich neu zu erfinden, zu lernen, neue Kunden zu gewinnen, die Menschen von mir zu begeistern, mit der Menschenkenntnis zu faszinieren, zu heilen, Sinn und Freude in das Leben anderer zu bringen, den Alltag zu bereichern. Meine Ziele wurden von Jahr zu Jahr größer, mein Lebensstandard höher, meine fixen monatlichen Kosten wuchsen ins Unermessliche, und die Erwartungen an mich nahmen proportional zu. Ich arbeite meist 12 bis 14 Stunden täglich, und in meiner knappen Freizeit treibe ich Sport, gehe auf Reisen, treffe Freunde, widme mich dem Lesen, der Kultur, besuche Weiterbildungskurse, betreibe

Meditation, Selbsthypnose und Shopping. Kurzum: Ich lege Hyperaktivität an den Tag – alles im Schnelldurchlauf: schneller – höher – weiter. Selbstverständlich wollte ich auf Reisen das Land bis auf den letzten Winkel erkunden, und in diesen Pausenzeiten wollte ich auch neue Projekte entwickeln oder gar Bücher schreiben. Natürlich bin ich vor meinen Sommer- und Winterpausen, die ich mir großzügig gönne, so erledigt, dass ich die ersten Urlaubswochen meist mit Schlaf und mit Kurieren von Wehwehchen verbringe.

Zeit für mich und für mein privates Umfeld gibt es kaum – alles wird irgendwo hineingezwängt, ich nenne es Just-in-Time-Management (JIT) –, und ich war bislang stolz auf mein Organisationstalent. Doch die Wahrheit ist, ich »funktioniere« sehr gut, wie so viele meiner Kunden.

Tagtäglich bekam ich den Spiegel vorgehalten und konnte dennoch nichts sehen ... Mir wurde immer klarer, dass wir kilometerweit von uns selbst entfernt sind, dass wir wie fremdgesteuert agieren, einem Lebensideal hinterherjagen, das vermeintlich Glück, Zufriedenheit, Reichtum, Ruhm und Anerkennung bringen soll. Doch statt des Lebensheils, kommen wir an unsere geistigen und körperlichen Grenzen, erleben Angst- und Panikattacken, leiden unter Burnout, Depressionen, Prokrastination, Schlafstörungen oder Selbstzerstörung wie mein letzter Kunde. Wir kompensieren diese »Leiden« mit Alkohol, Ess- und Partyeskapaden, Drogen, Medikamentenmissbrauch, Shoppingrausch, Luxustrips oder anderen Aktivitäten, die uns vorübergehend ein Belohnungshoch verschaffen und uns kurzzeitig von unserem Alltag befreien. Doch um welchen Preis!

Es könnte alles paradoxer nicht sein ... Wir jetten um die Welt, kennen aber unsere Nachbarn nicht, sprechen mehrere

Sprachen, unterhalten uns aber weniger als zehn Minuten täglich mit den Menschen, die wir lieben. Wir brauchen Urlaub von unserem hektischen, überdynamisierten Alltag und erleben diesen im Aktivitäts- und Abenteuerbrauch. Wir wollen verstanden werden, hören anderen aber nicht zu, belegen Lachkurse, um wieder lachen zu können, und Intuitionskurse, um wieder fühlen zu lernen – ein einziges Paradox.

Ich hatte den Kontakt zu meinen Gefühlen, meiner Intuition weitgehend verloren und war im Hamsterrad Arbeit gefangen, das meine Kindheitsprogrammierungen – Helfersyndrom/Anerkennungsdefizit/Leistungsorientierung – befriedigte. Ich war dabei, mich zu verlieren und in der Welt des Überflusses zu versinken.

Es verspürte den Wunsch, zu meinem Ich zurückzufinden, mich auf die Ursprünge der Menschheit zurückzubedenken und mich neu zu entdecken. Was bleibt, wenn nichts mehr ist, wie es war? Wenn man sich in einem völlig neuen Umfeld, mit neuen Gegebenheiten, neuen Herausforderungen auseinandersetzen muss? Diesen Fragen wollte ich mich stellen.

Ich wollte wieder Schöpfer meines Lebens sein, statt Opfer meiner Lebensumstände!

# WENN DIE INNERE STIMME REALITÄT WIRD

## Eine verrückte Idee geht in Erfüllung

Doch wie besinnt man sich auf die Ursprünge der Menschheit? Wo liegen diese überhaupt? Etwa in Afrika, der angeblichen Wiege der Menschheit? Oder sollte ich mich lieber für Amerika und ein Abenteuer bei den Indianern entscheiden? Oder für Australien, dessen Ureinwohner, die Aborigines, mich auch immer fasziniert haben. Und was wäre mit Peru und dem Eintauchen in die geheimnisvolle Welt der Schamanen?

All diese Ideen schwirrten mir durch den Kopf. Ich musste unbedingt Klarheit gewinnen. Darum gab ich bei Google das Stichwort »Aufenthalt bei Urvolk, Schamanen, Indianern« ein. Die Auslese war nicht besonders üppig: Nur drei Veranstalter boten solche Reisen zu bestimmten Terminen an. Ich schrieb sie an, legte ihnen meine Idee dar und erhielt nur Absagen, mein Vorhaben schien nicht umsetzbar zu sein. Doch so schnell ließ ich mich nicht entmutigen.

Ich musste genau überlegen: Was wollte ich erleben? Warum wollte ich dorthin? Was war der Sinn und Zweck meiner Reise? Was glaubte ich, bei einem indigenen Volk zu finden?

Wann sollte die Reise stattfinden, und wie lange wollte ich mich dort aufhalten? Wie viel Zeit benötigt man, um etwas wirklich zu fühlen, Teil von etwas zu sein?

Ich nahm mir ein Flipchart und malte meine Ideen und Wünsche auf.

Meine Vorstellung wurde nach einem mit mir selbst geführten Brainstorming immer klarer: Im Sommer 2017, von Juni bis August, wollte ich während meiner üblichen Sommerpause zehn Wochen lang eine Reise der besonderen Art machen. Abenteuer war der Oberbegriff. Raus aus der Komfortzone, Abwechslung, neue Eindrücke, Konfrontation mit mir selbst, kurzum: ein Adrenalinstoß. Ich wollte herausfinden, ob das Leben in unserer hochentwickelten Zivilisation wirklich so erstrebenswert ist. Wie ein Urvolk, ohne die Errungenschaften der modernen Welt lebt, liebt, heilt – und ob ich fernab vom Luxus der westlichen Welt überhaupt leben konnte. Ich war bereit, bis an meine Grenzen zu stoßen – doch noch ahnte ich nicht, was dies bedeuten sollte.

Den Rahmen hatte ich abgesteckt, dann ging es darum, die Möglichkeit für einen solchen Trip zu finden. Reisebüros »Back tot he roots« gab es leider nicht. Ich musste also selbst aktiv werden.

Mein erster Weg führte mich zu meinem Freund Klaus Sommerfeld, einem Evolutionsbiologen, der das Glück hatte, im Laufe seiner Karriere viele Urvölker für seine Forschungen besuchen und in ihrem Alltag begleiten zu dürfen. An vielen Abenden lauschte ich stundenlang seinen faszinierenden Erzählungen. Ich fühlte mich in meine Kindheit zurückversetzt, als mich die Geschichten von Karl May in ihren Bann zogen. Die Zeit mit ihm und Burga, seiner Frau, verging immer wie

im Flug. Klaus würde mir bestimmt wichtige Tipps für meine Vorgehensweise geben und wissen, welche Schritte ich unternehmen sollte.

Er hatte viele Ideen und Kontakte, doch er machte mir klar, dass ein solches Unterfangen niemals in drei Monaten bewilligt werden würde. In den meisten Ländern war eine Bewilligung der Regierung erforderlich. Daran hatte ich nicht gedacht, ich war davon ausgegangen, dass man in wenigen Tagen einen solchen Trip organisieren konnte. Ich ließ aber den Kopf nicht hängen, denn ich war gewohnt, aus meiner »Problemlösungstüte« mindestens zwei oder drei andere Lösungsansätze zu zaubern.

Ich hatte mich noch nie von Urteilen wie »Das geht nicht, unmöglich, hat noch keiner vorher gemacht!« von meinem Vorhaben abbringen lassen, denn alles, was in meinem Kopf bereits eine Form angenommen hat, verfolge ich hartnäckig, und zu 90 Prozent sind die Dinge bislang in Erfüllung gegangen. An den restlichen 10 Prozent arbeite ich noch – es war wohl noch nicht die richtige Zeit, diese Wünsche in die Realität umzusetzen ...

Mein zweiter Weg führte mich zu Beat Scheuermeier, meinem langjährigen Freund und Geschäftspartner, einem hervorragenden Kenner der Welt von Naturvölkern und Schamanen. Seit Jahrzehnten holt er die Heiler, die spirituellen Trainer dieser Welt in die Schweiz, lernt bei und mit Ihnen. Er ist einer der liebevollsten und dankbarsten Menschen, die ich kenne.

Kurzerhand trafen wir uns, ich erläuterte ihm meine Ideen, und er befragte mich liebevoll und eingehend über meine Wünsche. Binnen wenigen Tagen schickte er mir viele Vorschläge: Schamanen, Schwimmen mit Walen und Delfinen und so wei-

ter. Doch das Richtige sprang mir bei seinen Anregungen nicht ins Auge.

Auf meinem Lieblingsplatz, der Terrasse meines Hauses auf Mallorca, blickte ich auf das Mittelmeer, beobachtete die Möwen und bat inständig darum, dass mir der richtige Einfall kam. Ich visualisierte meine Idee. Sah mich umringt von vielen Menschen in einer Buschlandschaft, Hütten aus Lehm, gemeinsame Tänze am Lagerfeuer, Feldarbeit, Spielen mit den Kindern. Um mich herum nur Natur. So stellte ich mir den Alltag vor.

Keine zwei Stunden später hatte ich einen plötzlichen Einfall: Barbara Fuhrer, eine gute Bekannte und Kundin, war mit einem kenianischen Politiker liiert, lebte überwiegend in der Schweiz und nahm sich jedes Jahr zwei oder drei längere Auszeiten in Kenia. Ihre Erlebnisse schilderte sie sehr anschaulich in ihrem Blog. Ich las ihn regelmäßig und musste immer herzlich lachen, wenn sie die Welt der Mijikendas, die extremen Unterschiede zwischen der Schweiz und Kenia beschrieb. Skurril, ungewöhnlich, zum Nachdenken anregend, verstörend, menschlich. Sie konnte zur Lösung meines Reisetemas beitragen.

Kurz entschlossen rief ich sie an. Sie ist eine absolute Powerfrau! Ich kenne niemanden, der so viele Aktivitäten wie Singen, Tanzen, Kultur, Events, Reisen, Freunde, Arbeit als Trainerin und Mentorin unter einen Hut bekommt. Ich nenne sie heimlich Superwoman!

Bereits nach einer kurzen Schilderung meiner Wünsche und Ideen war Barbara Feuer und Flamme. Sie war sich sicher, dass Peter Shehe, ihr kenianischer Partner, als Oberhaupt mehrerer Stämme der Mijikendas, mir bei der Realisierung meines Vorhabens behilflich sein würde. Völlig euphorisiert legte ich den Hörer auf. Bereits am nächsten Tag erhielt ich die Antwort.



In der Nacht wälzte ich mich unruhig im Bett hin und her, zerrissen zwischen Euphorie und Angst vor dem, was auf mich zukommen würde. Als ich am Morgen gerädert aufwachte, sah ich, dass Barbara bereits angerufen hatte. Aufgeregt drückte ich die Rückruftaste, bekam zunächst kaum einen Ton heraus, verschluckte mich fast an meinem eigenen Speichel. Sie nahm sich Zeit, um meine Spannung zu erhöhen, und sagte: »Ich habe mit Peter gesprochen und ihm geschildert, was du in etwa vor Ort erleben möchtest. Er findet deine Idee .... super!« Es dauerte eine Weile, bis ich ihre Aussage realisiert hatte. Dann kreischte ich vor Freude, hüpfte wie ein kleines Kind: Mein Wunsch hat sich gerade »materialisiert«, ich durfte nun in die konkrete Reiseplanung einsteigen und alles mit Peter festzurren. Mein Zielort war Kilifi, Flughafen Mombasa oder Malindi. Wir sprachen noch eine Weile über ihre Eindrücke, über das, was ich mitnehmen musste, natürlich würden wir uns für ein Briefing treffen, sie würde mir eine Liste der nötigen Dinge erstellen. Schließlich hatte sie für ihre Hilfsorganisation Pro Ganze immer mal wieder Praktikanten vor Ort. Ich legte den Hörer auf, schaltete die Musik so laut ein, dass die Fenster im Takt erzitterten, tanzte durch das ganze Haus, stellte mich auf die Terrasse und schrie mein Glücksgefühl in das Mittelmeer hinaus: »Ich fliege nach Kenia, ich werde mit den Mijikendas leben und von ihnen lernen!«

## Vorbereitungen einer Reise ins Ungewisse

Diese Reise war schwer zu planen, es war weder eine Bade-reise noch eine klassische Abenteuertour. Was würde man an einem Zipfel der Welt brauchen, wo alles anders war?

Peter musste mich unbedingt briefen, damit ich wusste, was mich im hintersten Busch von Kilifi erwartete. Über Skype brachte Peter mir seine Landsleute und deren Gewohnheiten sehr anschaulich näher.

Die Mijikendas sind ein Urvolk, das sich infolge von Hungersnöten und Dürren Ende des 19. Jahrhunderts an der Küste Kenias angesiedelt hat. Sie leben sehr ursprünglich im Busch, betreiben Ackerbau, Viehzucht und Handel. Ihr Name bedeutet »die Leute aus dem Hinterland oder die Buschmenschen«. Sie sprechen Swahili, einige Wenige können auch Englisch.

Peter erklärte, mir würde ein Dolmetscher zugewiesen werden, der mich im Alltag unterstützen und begleiten würde. In den meisten Dörfern, die einen Clan oder eine Familie beherbergten, gebe es weder Strom noch fließendes Wasser noch sanitäre Anlagen. Das Dorf, in dem ich wohnen würde, läge 35 Kilometer von der Küste entfernt, im tiefsten Hinterland. Die nächste größere Stadt sei sechs Kilometer, das nächste Krankenhaus 30 Kilometer entfernt. Feste Straßen und Fahrzeuge fehlten. Das Fortbewegungsmittel der Wahl seien die eigenen Füße. Das Dorf zähle etwa 70 Bewohner, davon 50 Prozent Kinder unter zwölf Jahren, eine einzige Familie. Das Stammesoberhaupt, ein über die Grenzen hinaus bekannter Heiler, habe fünf Frauen und über fünfzig Kinder. Alle würden dem Islam angehören und den Glauben praktizieren, so gut es ihnen möglich sei. Gelebt werde in Lehmhütten, zehn bis fünfzehn Menschen würden auf 15 bis 20 Quadratmetern leben und auf geflochtenen Bastmatten schlafen. Die Hütten böten wenig Schutz vor der Witterung, den Insekten und gefährlichen Tieren. Die Küstenregion sei ein Malariagebiet, darum würden verschiedene Impfungen und Malariaphylaxe

empfohlen. Die Frauen trügen sogenannte Kangas, bunte große, um die Hüften geknotete Baumwolltücher, und Flip-Flops oder sie würden barfuß gehen. Das Hauptnahrungsmittel sei Ugali, ein Maisbrei, der aus den Maispflanzen gewonnen werde. Wasser müsse von Wasserstationen sechs Kilometer Fußweg entfernt mit Kanistern geholt werden. Dieses Wasser diene zum Kochen, Waschen und zur Körperpflege. Mein Aufenthalt falle in die Regenzeit, einen Zeitraum mit heftigen unwetterartigen Niederschlägen. Die Tagestemperaturen lägen zwischen 20 und 30 Grad. Nachts könne es empfindlich kühl werden. Die Dunkelheit trete sehr früh gegen 17 beziehungsweise 17.30 Uhr ein.

Ich würde lügen, wenn ich behaupten wollte, dass diese Informationen mich zum Jauchzen brachten. Ich fühlte mich ein wenig unbehaglich. Immer wieder stiegen leichte Zweifel an dieser Reise in mir auf. Aber ich verscheuchte sie, weil ich das Abenteuer suchte und bis an meine Grenzen stoßen wollte.

Zusammen mit meinem PR-Team ging ich auf Sponsorensuche: Ganz oben auf meiner Liste standen Solargeräte, um meine Apparate (Kamera, Laptop, Telefon) mit ausreichend Strom versorgen zu können, denn ich wollte meine Reise dokumentieren, meine Erlebnisse in Ton, Wort und Bild festhalten. Wichtig für mich war auch ein Wasseraufbereitungsgerät, um gegen Gesundheitsrisiken gewappnet zu sein. Da ich mit vielen Menschen eine Hütte teilen sollte, war mir zudem eine Art »Abgrenzung« wichtig, die mir einen eigenen Bereich gewährleistete und mich zugleich vor Mücken und lästigem Gezier schützen sollte. Darum machte ich mich auf die Suche nach einem Moskitozelt und einem kuscheligen Schlafsack.

Diesmal ließ sich auch eine Reiseapotheke nicht vermeiden: 14 Dosen Antibrumm, Sonnenschutzcreme, Pflaster, Bin-

den, Kompressen, Tabletten, Tropfen, Salben jeder Art und Tausende feuchte Tücher. Ich war ausgestattet wie eine kleine Krankenstation – auch diese Investition sollte sich später auszahlen.

Auf eigene Kleider verzichtete ich weitgehend. Barbara gab einer Schneiderin vor Ort meine Maße und ließ traditionelle Kleider für mich nähen, damit ich mit meiner westlichen Kleidung die Einheimischen nicht zu sehr verunsicherte. Für viele meiner Mitbewohner würde ich die erste Weiße sein, die sie je zu Gesicht bekommen hatten. Lediglich Sportbekleidung, Badekleidung und Unterwäsche fanden den Weg in meine Taschen. Obwohl ich bekanntlich eine Schuhfetschistin bin, reiste ich lediglich mit drei Paar Schuhen, wovon ich zwei Paar übrigens im Busch ließ ...

Der größte Posten neben dem Solarequipment waren fünfzig gebrauchte Handys, die ich als »Antrittsgeschenke« von Facebook-Freunden gesammelt hatte. In Kenia ist ein Handy unerlässlich, alle Geschäfte werden per Telefon erledigt. Mpesa heißt das geniale System, das ich noch kennen- und schätzen lernen durfte. Ich wusste, dass ich mit angesagten Samsung-Handys und iPhones einen wunderbaren Einstand hinlegen würde.

Bis heute bin ich fassungslos über das Gewicht meines Gepäcks: 55 Kilo ohne Kleider und ohne Schuhe!

Kurz vor meinem Reiseantritt bekam ich noch die wertvolle Unterstützung von der Firma Flip-Flop, die mir 60 Paar Schuhe für die Dorfbewohner zur Verfügung stellte, sowie von der Firma Stadlbauer, die mir meinen Abschied mit herrlichem Spielzeug für die Kinder versüßte.

## Abschied von meinem alten Leben

Mir war spätestens seit der Flugbuchung klar, dass diese Reise mein Leben verändern würde. Die letzten Wochen vor der Reise schwankte ich zwischen Euphorie und Angst. Ich malte mir alles in den schillerndsten Farben aus, bremste mich aber gleichzeitig, indem ich die Farben in meinem Kopf mit einem Topf schwarzem Teer übergoss ...

Fakt war, dass ich die ganze Zeit ohne Telefon, Internet und Mails, ohne Kontakt zu meinem gewohnten Umfeld verbringen würde. Ich wollte lediglich die Filme, die ich vor Ort drehte, und mein Tagebuch an mein Team schicken, damit es meine Erfahrungen bei Facebook und Tumblr posten konnte. Ich selbst würde keinerlei Ablenkung und keine Außenkontakte vor Ort haben.

Was würde mir vor Ort wiederfahren? Wem würde ich begegnen? Wie würde ich aufgenommen werden? Was würde ich lernen? Wie käme ich mit den Lebensbedingungen klar? Wie würde sich der Kontakt- und Internetentzug auf mich auswirken? Wie anpassungsfähig war ich wirklich? Würde ich danach nahtlos in mein altes Leben zurückschlüpfen, wie in ein Kleid, das man mehrere Wochen abgelegt hatte?

Plötzlich war mir, als würde ich alles zum letzten Mal machen, und genau deshalb zelebrierte ich alles Gewohnte. Ich sah es plötzlich mit ganz anderen Augen. Ich verbrachte Zeit mit den Menschen, die mir wichtig sind, sprach über meine Ängste, meine Sorgen, hörte zu und versuchte, meinen Mitmenschen zu zeigen, wie viel sie mir bedeuteten. Ich genoss den Luxus des Essengehens, aß langsam, bedächtig, trieb Sport, genoss die Natur, ging aus, traf viele Menschen,

flirtete auf Teufel komm raus, verliebte mich, zelebrierte den Vollmond, küsste eine ganze Nacht am Strand durch wie ein verliebter Teenager, nutzte bewusst die gewohnten Annehmlichkeiten des Alltags wie die Dusche, die Toilette, mein Auto, meine Küche, meine Kaffeemaschine, meine Musikanlage, das Licht, mein kuscheliges, weiches Bett, die flauschigen Handtücher, die gut duftenden Kleider. Ich genoss jeden Augenblick im Wissen, dass es mit diesen Dingen bald vorbei sein würde.

Zum Abschied lud ich die wichtigsten Menschen meines Lebens zu einer Abschiedsparty in meine beiden Wohnsitze ein, auf Mallorca und in Zürich. Es waren berauschende Partys voller Nähe, wundervoller Gefühle, toller Gespräche, unzähliger Glücksbringer, aber gleichzeitig machten mich diese Abende unendlich traurig, ich würde all diese wundervollen Menschen nun für einige Monate loslassen und ohne meine Weggefährten weiterziehen. Natürlich ahnten weder sie noch ich, was diese Reise bei mir bewirken würde.

Meine vorletzte Nacht verbrachte ich mit dem Mann, in den ich mich verliebt hatte, wir hielten uns stundenlang an den Händen, redeten, als wenn es kein Morgen gäbe. Immer wieder fanden sich unsere Hände und Lippen, wir hatten Angst, dass dieser wundervolle Moment zu Ende gehen könnte. Als wir uns nach fast durchwachter Nacht bei Tagesanbruch voneinander verabschiedeten, war es mir, als risse mir jemand das Herz aus dem Leib. Wir verabredeten, dass wir jeden Abend um 23 Uhr zum Mond blicken und an den anderen denken wollten. Kurzzeitig erwog ich sogar, den Sommer in Europa zu bleiben oder meine Kontaktsperre aufzuheben. Doch ich hielt eisern an meinem Vorhaben fest.

Meinen letzten Abend in der Zivilisation verbrachte ich auf der Bühne im Auftrag einer Bank. Vierhundert Gäste lauschten meinen Worten, lachten über meine überzeichneten Darstellungen in Sachen Körpersprache und menschliche Verhaltensweisen und schauten in den Spiegel, den ich ihnen vorhielt. Im Anschluss gab es unzählige Gespräche, ein reichhaltiges Büfett mit allerlei Leckereien und einer großen Getränkeauswahl – und 24 Stunden später sollte ich in den Busch, in eine Lehmhütte ziehen – verrückte Welt. Ich aß, trank und redete, als würde es kein Morgen geben ...

Meine letzte Nacht in Zürich war schlaflos, voller Tränen, Traurigkeit, Herzschmerz und gleichzeitig voller Hoffnung, das zu finden, wonach ich so dringend suchte: mich selbst, meinen wahren Kern, neue Werte.

Als ich mich von meiner besten Freundin am Flughafen mit einer Umarmung verabschiedete und in den Flieger stieg, wusste ich: Nichts würde so bleiben, wie es war. Das Abenteuer meines Lebens hatte begonnen.

Was bleibt: Achten Sie auf Ihre innere Stimme, denn sie könnte Realität werden! Verändern Sie Ihr Bewusstsein!

Jeder von uns hat die Kraft und die Gabe, sein Leben selbst zu gestalten. Wir sind die Regisseure unseres eigenen Lebens. Denn unsere Denkweise bestimmt, ob wir an etwas glauben und es beharrlich verfolgen oder ob wir eine großartige Idee einfach aufgeben, weil sie anderen nicht gefällt. In meinem Leben durfte ich schon mehrmals eindrucksvoll die Macht meiner Gedanken erleben. Sie, liebe Leser, waren sozusagen die