

## Auf Reisen mit dem Wüstensofa

*„Muß man Flügel haben,  
um auf die Suche nach sich selbst zu gehen?  
Man braucht sich nur in die Einsamkeit zu begeben.“  
(Teresa von Ávila)*

Kennt Ihr die Geschichte von Jesus, der in die Wüste Sinai ging, um gegen die Dämonen zu kämpfen?

In meinen Augen bekämpfte er dort keine gruseligen Gespenster, nein, er erlöste in diesem Kampf sein Ego. Alle Anteile von Verstrickung und Verhaftung mit seiner Person. Und um diese erkennen zu können, musste er in die Wüste der Leere und der Stille.

Seit fast drei Jahren wandere auch ich durch die Wüstenlandschaft. Dazu brauchte ich nicht direkt in die ‚Wüste Sinai‘ zu reisen, sondern einfach nur einen Großteil meiner Zeit auf meinem alten, sandfarbenen Sofa verbringen. Dieses ‚Wüstensofa‘ brachte mich genau dorthin, wo aller Wahrscheinlichkeit nach auch Jesus damals war ... in die Tiefe der eigenen Abgründe und der Stille. Jenseits von Ablenkung und Trübel, jenseits vom scheinbar normalen Leben ... dort liegt sie, die Wüste. Sand, nichts als Sand. Mit jedem gegangenen Schritt rückt der Horizont noch weiter weg, kein Ende ist abzusehen. Die Hoffnung auf ein Ziel erlischt, da ist nur noch Weg. Und selbst dieser wird immer wieder unkenntlich, sei es durch Sandstürme oder eine Fata Morgana.

Am Anfang meiner Wüstenreise verzweifelte ich fast. Denn ich sah diesen Trip als Strafe an, wurde wütend auf mein Schicksal, wütend auf alles, was mich umgab. Ich versuchte zu fliehen, aber jeder Versuch scheiterte und verursachte höllische Schmerzen. Erbarmungslos drückte „ES“ mich immer wieder auf das Wüstensofa. Mein Verstand suchte fieberhaft nach Lösungen und Ablenkung, entwarf Pläne, die sich schon kurze Zeit später wieder im Nichts auflösten. Die Wüste wurde nun mein Gefängnis, in dem ich bald ohne Hoffnung aufgab. Dieses Aufgeben am tiefsten Punkt von Verzweiflung und Lethargie brachte einen Wendepunkt. Ich hörte auf zu kämpfen und sah mir die Wüste genauer

an, ließ den Sand durch meine Finger rinnen und entdeckte in dieser Stille der Zeitlosigkeit die Einzigartigkeit jedes kleinen Sandkorns. Hin und wieder kam die Angst auf zu verdursten, doch je länger ich in der Stille verweilte, umso öfter tauchte eine Oase auf, die mich mit allem Nötigen versorgte.

Das alles verlief keineswegs linear, bis heute nicht.

Immer wieder erschienen Dämonen. Sie grinsten, schimpften oder drohten. Manchmal säuselten sie auch, versprachen mir Heilung und Besserung oder die Befreiung aus der Wüste durch Methoden und Konzepte. Irgendwann erkannte ich jedoch ihre Machtlosigkeit und nahm sie nur noch wahr... ohne Angst, Hoffnung oder Kampf. Ich ließ sie so sein und ging weiter durch die Wüste. Langsam wurde sie mein Zuhause. Ein Zuhause ohne Anfang und Ende. Die Dämonen benahmen sich jetzt friedlicher und leiser, nur noch selten muckte einer auf. Dann schaute ich noch genauer hin. Jedes einzelne Sandkorn, das durch meine Finger rann, stand für eine tiefe Erkenntnis außerhalb des Verstandes, die sich in mir integrierte oder sich wieder auflöste. Die Dämonen in ihrer Individualität und Intensität wurden ein Wegweiser dafür, wo ich gerade stand. Irgendwann verließ ich mein Wüstensofa gar nicht mehr, ich war anscheinend Eins mit ihm geworden. Selbst wenn mein Körper alltägliche Dinge tat wie zum Beispiel Abwaschen, Gassi gehen, Gespräche führen ... blieb das was mich wirklich ausmachte auf dem Wüstensofa sitzen. Mein Alltags - ICH erledigte alle notwendigen Dinge, lebte auch viele Emotionen und führte so meinem Sofa - ICH neues Futter in Form von weiteren Erkenntnis - Dämonen zu, die es anzuschauen galt.

Im Außen bemerkte niemand meine Verwandlung, ich redete auch nur selten darüber, weil es kaum jemand verstand. Aber in besonderen Augenblicken traf ich den einen oder anderen Wüstenreisenden und damit Gleichgesinnten. Das war wie ein Fest des inneren Leuchtens, der Dankbarkeit. Neue Nahrung für den Weg durch wortloses oder auch mal wortreiches Verstehen. Überschäumende Freude und Lachen, Energie pur! Auf diese Weise ab und an Kraft schöpfen zu können, ist für den weiteren Weg Balsam und Gnade. Denn niemand weiß, wann diese Wanderung beendet ist und niemand weiß, was danach kommt. Lläuft einem jemand über den Weg der behauptet dies zu wissen, so kann man sich sicher sein, nur einen weiteren Dämonen getroffen zu

haben. Um zu erkennen und zu unterscheiden, sollte man jedem Wanderer der einem begegnet, tief in die Augen schauen. Hält er dem Blick stand, ist er ein Freund. Wenn nicht, ist er ein weiterer Dämon den es zu erkennen gilt.

Die Dämonen, sowie die Freunde sind in Wirklichkeit nichts weiter als ICH selbst. Anteile von mir, die meinen Weg entweder boykottieren oder unterstützen. Beides ist gleich wichtig, denn erst beides erschafft die Erfahrung von Polarität. Dämonen und Freunde verdienen den gleichen Respekt und den gleichen Raum sich selbst leben zu dürfen ... möglichst ohne Urteil und Bewertung.

Vielleicht kann die Wüste erst dann verlassen werden? Ich weiß es nicht. All mein scheinbares Wissen hat sich längst im Wüstensand aufgelöst. Ich sehe nur noch das, was genau JETZT ist und versuche es zu akzeptieren.

Ein lieber Freund, der mein erstes Buch. „Es wird sonnig, glaub's mir“, in der Abgeschlossenheit seines Kakteen - Gewächshauses las, schrieb mir damals ein ganz besonderes Feedback. Als er mein Buch zu Ende gelesen hatte, blühte plötzlich einer seiner Kakteen. Aus Freude darüber benannte er diesen Kaktus nach mir und meinem Buch ... er taufte ihn „Sonnige Yamara“. Über diese Ehre und auch ein Foto von dem besonderen Kaktus freute ich mich sehr. Die orangefarbenen Blüten erinnern mich an Vitalität und Lebensfreude. Ein Sinnbild für Neugeburt, die selbst in der Wüste möglich ist. Ein Ort der anfänglich Öde, Langeweile, Frust und Isolation für mich verkörperte, strahlte nun voller Leben, Freude und innerer Freiheit durch Erkenntnis, Stille und All-eins-Sein.

Mittendrin hocke ich, ein Kaktus mit orangenen Blüten und vielen, spitzen Stacheln. Wer mich berührt, erschreckt sich und hat Schmerzen. Dadurch wird er wach. Diese Wachheit lässt ihn plötzlich alles, was ihn umgibt klarer und deutlicher sehen. Nicht nur die Dämonen, die ihn und mich begleiten, sondern vielleicht auch die leuchtende Farbe unserer Blüten, die ihm Hoffnung und Kraft für seinen eigenen Wüstenweg schenken.

Früher wollte ich eine Rose ohne Dornen mit betörendem Duft sein. Eine ganz besondere und wertvolle Züchtung mit dem Namen ‚Schöne Illusion‘.

Heute sitze ich immer noch auf meinem Wüstensofa. Ein unscheinbarer Kaktus mit spitzen Dornen, der ganz selten blüht und nur dann "erstaunt bestaunt" wird.

Traust Du Dich, mich zu berühren?