

# **Eine Geschichte über Mut**

|Mein Herz setzt für einen Schlag aus, als das Auto mit einer Mordsgeschwindigkeit um die Kurve rast und gerade so einer Kuh ausweicht, die gemütlich über die staubige Straße trottet. Ich sinke tiefer in den Sitz des alten Taxis und versuche, tief durchzuatmen. Durch das offene Fenster bläst mir heiße, staubige Luft entgegen, während draußen die Sonne unbarmherzig von dem strahlend blauen Himmel brennt. Ich versuche, die Tränen zurückzuhalten und will nur eins:  
Zurück an's andere Ende der Welt. Ich will nach Hause.|

Indien, 2020

## Ein perfektes Leben

Mit 39 Jahren scheint mein Leben perfekt zu sein.

Ich habe einen wunderbaren Ehemann, der unseren zwei Töchtern ein großartiger Vater ist. Wir führen eine ehrliche und aufrichtige Beziehung, wir sind gerne Eltern, unsere Kinder sind gesund. Wir haben ein kleines Haus, das in absehbarer Zeit uns gehören wird, ich habe einen sicheren Job. Im traditionellen Sinn unserer Gesellschaft sieht mein Leben sehr gut aus, beinahe scheint es perfekt. Ohne Frage gibt es viele Dinge in meinem Leben, die gut laufen, die für viele Menschen, so auch für mich, die Grundpfeiler eines glücklichen Lebens darstellen.

Es gibt da nur ein klitzekleines Problem: Ich bin unsichtbar.

Wenn ich sage, ich bin unsichtbar, dann meine ich das nicht im wortwörtlichen Sinn. Vielmehr spreche ich davon, dass mir meine Bedürfnisse, meine Grenzen und mein eigentliches Sein nicht zugänglich sind. Dass ich bloß nicht auffallen möchte, dass ich in Schockstarre gerate, wenn mir mein Chef am Computer etwas erklärt, und ich mich mit meiner Therapeutin erst einmal lange besprechen muss, ob ich wirklich Nagellack in der Öffentlichkeit tragen kann. Das ich andere von meiner Meinung immer überzeugen muss, möchte, dass sie mir zustimmen, denn Zustimmung von außen ist für mich unerlässlich. Ich spreche davon, dass ich an meiner eigenen Hochzeit kein Make-up getragen habe, weil mein Mann einmal zu mir gesagt hatte, dass er mich ohne am schönsten findet, und dass ich deswegen heute ungeschminkt auf meinen Hochzeitsbildern bin, und mir manchmal wünsche, ich hätte mich an diesem Tag anders entschieden.

Einfach, weil ich es wollte.

Trotzdem ist niemand mehr überrascht als ich selbst, als ich mit 39 Jahren depressiv werde. So sehr ich mich umsehe, ich kann nicht verstehen warum.

Wie auch, alles um mich herum sieht gut aus. Es gibt nicht wirklich etwas, über das ich mich beschweren kann. Trotzdem werden Empfindungen wie Dankbarkeit, Liebe und Freude wie von meiner Gefühlspalette gelöscht. Gecancelt, nicht zugänglich, für dich heute leider nicht verfügbar.

Neun Monate lange nehme ich auf Rat meines Arztes Antidepressiva ein. Meine Welt gewinnt wieder an Farbe. Ich hinterfrage die Medikamente nicht großartig. Wieso auch, ich vertraue meinem Arzt, und bin mir sicher, dass er weiß, was er da macht. Überhaupt höre ich gerne auf alle anderen, ich bin der Überzeugung das es alle immer besser wissen als ich. Selbst wenn es dabei um mich geht. Oder vielleicht gerade dann.

Bis ich die Medikamente absetze, denn da merke ich: Ich bin keinen Schritt weiter. Die Depression ist immer noch da. Mir wird klar, das ist was passiert, wenn man die Symptome statt den Ursprung behandelt.

Die Depression ist anstrengend, drückt mich hinunter, macht mich stumpf für die Freuden des Lebens. Ich erkenne mich nicht wieder, suche nach einer Lösung, und entscheide mich für einen mehrwöchigen Aufenthalt in einer Tagesklinik.

Ich habe Glück und bekomme eine wunderbare Ärztin. In der Klinik lerne ich mehr über meine Vermeidungsstrategien, meine Ärztin macht mir meine Ängste und Glaubenssätze sichtbar und hilft mir, meine Innenwelt zu verstehen. Innenschau statt externe Lösungen für interne Probleme. Als ich damit konfrontiert werde, bin ich im ersten Moment ganz schön überwältigt.

So sieht es in mir aus? Warum war mir das nicht bewusst?

Es tut sich ein schwarzes Loch auf und um mich herum wird es ganz schön dunkel.

Einfach gesagt - meine Welt bricht zusammen.

Eine Zeitlang bin ich überzeugt: Da komme ich nie wieder raus.

Dann wird dieser Gedanke von einem neuen abgelöst. ‚Ok, anscheinend kann mir da niemand helfen, weil es an mir liegt. Also muss ich jetzt sehen, wie ich da wieder rauskomme, wie ich mich da wieder raushole.‘

Ich besorge mir einige Bücher zu dem Thema. Unter anderem das Buch von Laura Malina Seiler „Mögest du glücklich sein“. In diesem Buch wird eine Energietabelle aufgezeigt, die unsere Emotionen von unten nach oben in zwei Bereiche unterteilt: Emotionen, die uns schwächen, wie Scham, Schuld, Angst, Trauer, und stärkende Emotionen wie Akzeptanz, Freude, Liebe und Dankbarkeit.

Ich bin eindeutig da unten gefangen, vor allem Angst ist ein riesen Thema. Es geht so weit, dass ich mich nicht einmal mehr traue, Kaufhäuser aufzusuchen, geschweige denn Bahnhöfe. In dieser Zeit passieren in Deutschland immer wieder Anschläge, ich habe dauernd Angst, dass irgendwo eine Bombe hochgeht. Gesteuert durch meine negativen Emotionen kostet es mich viel Kraft, mein alltägliches Leben zu bewältigen.

Als ich mir die Energietabelle ansehe, ist für mich klar: Freude, Liebe und Dankbarkeit kann ich momentan nicht empfinden. Aber zwischen den schwächenden und den stärkenden Emotionen existiert noch etwas: Mut.

Und ich beschließe: Mutig sein, das kann ich versuchen.

## Kleine und großer Schritte

Auf dem Weg zu mir selbst und heraus aus meiner Depression beginne ich mit kleinen Schritten. Zuerst melde ich mich für eine Yogaklasse an, obwohl ich mich für ungelenking und verspannt halte. Ich weiß, dass ich etwas ändern muss. Irgendetwas muss ich tun, um mehr ich selbst zu werden, und irgendwo muss ich anfangen.

Yoga ist ein guter Anfang. Es hilft mir, meinen Körper zu spüren, achtsamer zu sein, mich selbst ein wenig zu fühlen und eine Verbindung zu mir aufbauen.

Durch das Yoga komme ich zu meinem ersten richtig großen, mutigen Schritt. Meine Lehrerin erzählt mir vom Tantra - und ich will unbedingt meine Sexualität heilen. Mich kennenlernen, verstehen wer ich bin und herausfinden was ich will, und die Angst und die Depression dabei zurücklassen.

Wie viele Frauen habe auch ich sexuellen Missbrauch erlebt. Laut Studien erlebt in Europa jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben körperliche oder sexualisierte Gewalt. Die sexualisierte Gewalt, die ich erlebt habe, war keine Vergewaltigung, aber letztlich spielt die Art der Gewalt keine entscheidende Rolle, denn jeder Missbrauch, egal ob er körperlich, emotional oder verbal ist, macht etwas mit dir. Es hinterlässt etwas bei dir, gleichzeitig nimmt es ein Stück von dir. Es ist furchtbar unfair, denn du kannst nichts dafür, und gleichzeitig kann niemand das je wieder heilen außer du selbst.

Also melde ich mich für einen Tantrakurs an und mein Nervensystem spielt sofort komplett verrückt. Fünf Tage lang ist mir schlecht vor Angst.

Dann aber ziehe es ich es durch, sechs Wochenenden lang treffe ich mich mit anderen Frauen und lerne meinen Körper kennen und wertschätzen. In dem Tantrakurs geht es nicht um sexuelle Befriedigung, es geht darum, kommunizieren zu lernen, was man gerade möchte. Zu lernen, in sich selbst und in seine Bedürfnisse hineinspüren, und diese durch Worte nach außen zu tragen.

An dem ersten Wochenende werden wir in Zweierpaare aufgeteilt und dürfen uns eine Massage wünschen. Der Fuß, der Rücken, das Gesicht, einfach das, nachdem uns in diesem Augenblick ist. Sogar diese Aufgabe überforderte mich. Ich breche in Tränen aus, in dicken Kugeln rollen sie über meine Wangen, weil ich einfach nicht weiß, was ich will. Wie soll ich es denn dann aussprechen? Die Worte meiner Yogalehrerin kommen mir in den Kopf.

„Du kannst jederzeit aufhören, und jederzeit gehen, wenn du etwas nicht willst.“

Aber ich breche nicht ab. Mit all meinen Ängsten, meinem Unwohlsein und meinen Blockaden bleibe ich dabei. Durch meine verweinten Augen schaue ich der Angst ins Gesicht, bewege mich in kleinen Schritten auf mich selbst zu, sage unter Tränen zu meiner Tantrapartnerin: „Dann fang halt am Rücken an.“

Die Angst in meinem Herzen wird weniger, sie geht nicht ganz weg, aber ich lerne dazu. Seitdem sage ich: "Urteile nie über etwas, das du noch nie getan oder wenigstens ausprobiert hast", denn hätte mir jemand gesagt, dass ich mal nackt mit anderen Frauen in einem Raum tanze, ohne mich zu schämen - ich hätte das nie geglaubt.

Meinen Körper kennenzulernen ist ein riesiger Schritt auf dem Weg aus meiner Depression. Aber sich selbst heilen und finden ist nicht etwas, das man an einem Tag erledigt. Es ist eine holprige Straße mit viel Hoch und runter, Schlaglöchern und Kurven, von denen man am Anfang nicht einmal etwas geahnt hat. Der einfachere Weg wäre natürlich umzudrehen - oder einfach überhaupt gar nicht loszugehen. Mittendrin fühlt es sich mit Sicherheit mehr als einmal unangenehm an - doch glaub mir, der Weg lohnt sich.

## Mittendrin

Ich war also mittendrin auf meinem Weg, und bin es noch jetzt.

Und obwohl ich bereits viele Fortschritte mache, geht es mir im nächsten Sommer körperlich wieder sehr schlecht. An einem lauen Sommertag treffe mich mit einem Freund. Nils ist Arzt, sein Heilansatz ist ganzheitlich, ich schaue zu ihm auf, er ist mein Freund, aber gleichzeitig habe ich großen Respekt vor ihm.

Als Nils mir mit ernster Miene gegenüber sitzt, mich anschaut und mich ganz direkt fragt: „Andrea, was wünschst du dir eigentlich vom Leben? Was möchtest du denn in die Welt geben?“, dauerte es eine Weile, bis ich überhaupt antworten kann. Irgendwie kitzelte er es dann doch aus mir heraus, und nach mehreren Anläufen offenbare ich es ihm. Diesen kleinen Wunsch, der in mir schlummert, aber den ich noch nie mit jemandem geteilt habe, weil ich tief in mir denke, ich kann das doch eh nicht. Andere vielleicht, aber ich doch nicht.

“Ich würde gerne anderen Frauen helfen. Ich würde gerne etwas mit Yoga machen und den Körper mit einbeziehen. Andere helfen, mutig zu sein, und zeigen dass es Wege gibt, aus einer Depression herauszukommen.”

Nils schaut mich an, und ich warte darauf, verurteilt zu werden, dass er etwas sagen wird wie: “Du? Du willst das machen? Guck dich doch an!”

Aber er reagierte nicht abschätzig, ganz im Gegenteil. Er strahlte mich an und sagt: “YEAH, BAM, Andrea!”

Und da wird mir klar: Wenn er mir das zutraut, dann kann ich mir das auch zutrauen. Dann kann ich das ja vielleicht echt versuchen.

So entsteht die Idee, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. Die innere Stimme, die mir erzählt, dass ich dafür nicht gelenkig genug bin, dass ich dafür zu alt bin und all die anderen Gründe, die dagegensprechen, ignoriere ich so gut es geht.

Ich finde eine Ausbildung ganz in der Nähe meines Wohnortes, die mich anspricht, aber als ich meiner Yogalehrerin davon erzähle, winkt die ab.

“Ne, die Ausbildung machst du nicht hier. Fahr nach Indien, so wie ich das gemacht habe. Du willst doch auch transformieren.”

Ja, transformieren, das will ich. Aber vier Wochen alleine in Indien? Mein entferntestes Reiseziel war Spanien und schon dort gab es Tiere, die ich einfach nicht in meiner Nähe brauche. Eidechsen und Salamander, die machen zwar niemandem etwas, aber ich mag sie halt nicht. Ich will gar nicht daran denken, was es für Tiere in Indien gibt. Nein, danke. Außerdem hab ich Flugangst, und ich war noch nie länger als eine Nacht von meiner Familie getrennt, ich brauch sie, und sie brauchen mich. Das geht nicht. Zudem spreche ich kein Englisch, nur das wenige, das ich vor zig Jahren in der Realschule gelernt habe. Wie soll ich da eine Ausbildung auf Englisch machen? In meinem Kopf gibt es hundert gute Gründe, die dagegensprechen. Danke für den Vorschlag, Indien hört sich toll an - aber nicht für mich.

Oder etwa doch?

Ich weiß nicht wie oder warum oder woher. Aber an diesem Abend, auf dem Weg von dem Yogastudio nach Hause, noch während ich im Auto sitze, fasse ich einen Entschluss. Und als ich daheim ankomme, habe ich eine Entscheidung getroffen, die gegen alle gute Logik spricht: Ich fahre nach Indien. Ich wische meine Zweifel beiseite und etwas in mir sagt: Wenn du das durchziehst, dann schaffst du alles.

Vier Monate später

Ich umarme meine jüngste Tochter, und sehe ihr nach, wie sie das Haus verlässt. Als nächstes geht meine große Tochter, und ein paar Stunden später sitze ich im Auto neben meinem Mann auf dem Weg nach Köln. Wenig später stehe ich alleine auf dem Flughafen und frage mich, ob ich den Verstand jetzt völlig verloren habe.

In mir drin tobt es. ‚Was machst du hier, was soll der Scheiß? Eigentlich willst du doch überhaupt nicht von zu Hause weg!‘ Klar und deutlich höre ich die Stimme in meinem Kopf, und auch mein Körper teilt mir deutlich mit, dass das alles eine ganz dumme Idee ist.

Der Flughafen kommt mir riesig vor, und ich fühle mich klein und verloren. Meine Beine sind schwer wie Blei, aber irgendwie schaffe ich es, einen Fuß vor den anderen zu setzen, erreiche mein Gate und widerstehe der Versuchung, umzudrehen und wieder nach Hause zu gehen.

Ich habe Deutschland noch nicht einmal verlassen und habe bereits Heimweh.

„War ja irgendwie klar, oder Andrea?“ Mein innerer Kritiker gibt keine Ruhe.

Am Terminal sind jede Menge verschiedene Menschen, aber ich habe keinerlei Kapazität um mich mit irgendjemandem, außer mit mir selbst, zu beschäftigen, denn in meinen Knochen macht sich bereits eine weitere Angst breit: Die Angst vor dem Fliegen. Diese mischt sich nun mit meinem Heimweh, und das Einzige, das mich in diesem Moment tröstet, ist der Gedanke an den Kalender, den ich für meine Kinder und meinen Mann gebastelt habe, bevor ich mich von ihnen verabschiedet habe. Für jeden Tag, den sie ohne mich verbringen werden, erhalten sie ein kleines Geschenk, eine Aufmerksamkeit ausgesucht und zurechtgemacht von mir, mit viel Liebe, damit sie wissen, wie viel sie mir bedeuten. Mein Herz schmerzt, wie wohl nur das Herz einer Mutter schmerzen kann.

Das Flugzeug, das mich nach Dubai bringt, ist riesig. Das ist gut, es hilft mir, meine Flugangst in Schach zu halten, weil es sich im Inneren nicht so sehr nach fliegen anfühlt. Das hält mich allerdings nicht davon ab, den ganzen Flug durchzuweinen. Die Tränen fließen ununterbrochen, und mit jeder Meile, die wir in der Luft zurücklegen, wird mein Heimweh größer. Wie soll ich es dreißig Tage ohne meine Familie aushalten?

Mitten in der Nacht komme ich in Dubai an, und hier wird mir bewusst: Der Kölner Flughafen war nicht groß. Das hier, das ist wirklich groß.

Orientierungslos laufe ich den anderen Fluggästen hinterher. Laufe durch endlos lange Gänge, die alle gleich aussehen, vorbei an bunten Restaurants, von den die meisten um diese Uhrzeit geschlossen sind, anonyme Gesichter ziehen an mir vorbei, begleitet von Lautsprecheransagen auf Sprachen, die ich nicht verstehe, immer hinterlegt von dem surrenden Geräusch der Handgepäckkoffer, die die Menschen hinter sich herziehen. Ich bin müde, erschöpft und überfordert, die neuen Eindrücke überwältigen mich, und als ich das richtige Gate für meinen Anschlussflug finde, setze ich mich erst einmal auf den Boden und weine wieder. Meine Müdigkeit und mein Heimweh ist so groß, dass ich kurz davor bin, alles hinzuschmeißen. Ich bin noch nicht mal einen Tag unterwegs, und es liegen noch zwei weitere Flüge zwischen mir und meinem Ziel, aber ich bin kurz davor umzudrehen.

„Scheißegal“, denke ich. „Du stehst jetzt auf, guckst nach und es gibt bestimmt irgendwo einen offenen Schalter, oder du wartest hier, bis irgendein Schalter aufmacht. Und scheißegal was es kostet, du fliegst wieder zurück.“

Aber ich bewege mich nicht. Ich bleibe einfach sitzen und weine, und denke daran, wie es mir niemand zugetraut hat, wie alle sicherlich denken, dass ich eh wieder komme und dass das alles eine Nummer zu groß für mich ist.

Und dann denke ich: „Nein. Diese Häme gönne ich denen nicht!“

Und ich erinnere mich daran, wie sehr ich es doch eigentlich wollte. Wie Indien und dieses Yogatraining mich irgendwie gerufen haben. Wie ich es gespürt habe, in den Momenten in die Angst nicht so präsent war.

Im Flieger nach Mumbai sitze ich neben einer englischsprachigen Dame mit ihrem Sohn. Heulend erzähle ich ihnen, dass ich eigentlich gar nicht fliegen möchte, und dass ich so, so viel Heimweh habe. Wahrscheinlich wäre es egal, wem ich meine Sorgen in diesem Moment erzähle, ich bin einfach nur froh mit jemandem in Verbindung zu stehen und ein paar Sätze auf Englisch herauszubekommen. Die beiden sind sehr nett und bauen mich auf. Sie sagen mir, wie toll es doch ist, nach Indien zu fliegen und Yogalehrerin zu werden.

Und irgendwie ist es das ja auch.

Als ich das Flugzeug in Mumbai verlasse, bin ich so müde, dass ich mich am liebsten an Ort und Stelle auf den Boden legen würde. Aber an schlafen ist nicht zu denken, es steht mir noch ein letzter Flug bevor. Zu meinem Entsetzen wird mit jedem Flug das Flugzeug kleiner und älter. Aber bevor ich in die Minimaschine steigen werde, die mich nach Goa bringen wird, stehe ich zuerst zwei Stunden in der Schlange, um überhaupt nach Indien einreisen zu können. Damit hatte ich nicht gerechnet, mein Blick fällt immer wieder nervös auf die Uhr.

Was mache ich, wenn ich hier meinen Flieger verpasse?

Meine Nerven liegen inzwischen blank. Ich habe keine Minute geschlafen, einen Ozean voller Tränen vergossen und mehr neue Eindrücke in den letzten dreißig Stunden gesammelt als im gesamten letzten Jahr. Endlich passiere ich erfolgreich die Einreise und stehe natürlich im selben Moment, in dem ich die eine Herausforderung gemeistert habe, vor der nächsten: Auf der Suche nach meinem Gate werde ich am laufenden Band in verschiedene Richtungen geschickt. Keiner scheint so recht zu wissen wo mein Gate wirklich ist, bis ein Mann ein Blick auf mein Ticket wirft und sagt: "Ah, sie müssen nicht hier an den Flughafen. Sie müssen auf das ausgelagerte Flugfeld."

Ich glaub', ich hör' nicht richtig.

"Und wie komm' ich dahin?"

"Mit dem Taxi."

Da man in Indien weder Landeswährung ein- noch ausführen darf, habe ich keine einzige indischen Rupie in meinem Portemonnaie und kann folglich auch kein Taxi bezahlen.

Mein Puls steigt, die Zeit rennt.

Ich laufe los, suche einen Schalter, um Geld zu wechseln, und als die freundliche Mitarbeiterin an dem Schalter mich fragt, ob ich mit dem Wechselkurs zufrieden bin, muss ich zusammenreißen, um nicht die Fassung zu verlieren.

“Please. Just give me the money”, ist alles, was ich herausbekomme.

Das Letzte, was ich jetzt habe, ist Zeit und Nerven, um einen Wechselkurs nachzurechnen. Ich schnappe mir das Geld, laufe wieder los und lasse mir dann an dem nächstbesten Schalter ein Taxi rufen. Einen kurzen Augenblick atme ich auf. Ein Mitarbeiter erklärt mir den Weg zu den Taxis, ich folge seinen Anweisungen, aber als ich das Gebäude verlasse, erstarre ich. Vor mir stehen ungefähr fünfzig Taxis. Wie soll ich zwischen all den Autos nun das finden, für das ich eben bezahlt habe? Ich habe keine Ahnung, welches davon meines ist, und mir läuft die Zeit davon. Nun brauche ich ein kleines Wunder - und ich erhalte es.

Innerhalb weniger Minuten findet mich mein Taxifahrer, bugsiiert mich in sein Auto und rast durch den Linksverkehr Richtung Flugfeld. Für einen kurzen Moment denke ich ‘ok, das wars, jetzt sterbe ich.’ Aber heute ist das Glück auf meiner Seite. Wie durch eine unsichtbare Hand beschützt, stoßen wir mit keinem anderen Auto zusammen, obwohl die Autos Haarscharf aneinander vorbei rasen. Ein paar Minuten später erreichen wir das ausgelagerte Flugfeld, der Fahrer verabschiedet sich freundlich.

Mit wackligen Beinen betrete ich das letzte Flugzeug, das mich nach Goa bringen wird.

## Die letzte Etappe

Ein Schwall heißer Luft strömt mir entgegen, als ich eine Stunde später das Flughafengebäude in Goa verlasse. Im Gegensatz zu dem Wetter in Deutschland ist die Temperatur hier paradiesisch, warm strahlt Sonne von dem wolkenlosen, blauen Himmel herab. Endlich etwas Positives.

Ich habe es fast geschafft. Nun muss ich nur noch den Fahrer finden, der mich von dem Flughafen zur Yogaschule bringen wird. Laut Beschreibung der Yogaschule sollte er bereits hier auf mich warten, ich werde ihn an dem Schild erkennen, auf dem der Name der Yogaschule steht: Trimurti Yoga.

Ein erneuter Hauch der Panik kommt auf: ‚Was ist, wenn er nicht auftaucht?‘, aber der Gedanke wird schnell von einem anderen verdrängt. ‚Was ist, wenn ich ihn nicht erkenne?‘

Ich beruhige mich, ziehe meinen fünfundzwanzig Kilo schweren Koffer hinter mir her, strenge meine müden Augen an und versuche auszumachen, welcher der Menschen hier ist, um mich abzuholen.

Vor dem Eingang stehen jede Menge Personen die Schilder in unterschiedlichen Formen und Farben über ihre Köpfe halten, um die Ankömmlinge in ihre Hotels und Unterkünfte zu bringen. Männer und Frauen um mich herum bleiben stehen, schauen sich die Schilder an, finden, wonach sie suchen und gehen zielstrebig auf die Fahrer zu. Die Menschenmenge um mich herum wird kleiner, neue Menschen kommen und gehen, es herrscht ein reges Treiben, das

an einen Ameisenhaufen erinnert, jeder scheint seine Aufgabe zu haben, nur ich fühle mich ein bisschen planlos. So sehr ich mich anstrengte, auf keinem der Schilder, die da vor mir in die Luft gehalten werden, kann ich meinen Namen oder den der Yogaschule entziffern.

Dafür scheint es für alle anderen leicht zu sein, in meinem Gesicht zu lesen, und da steht wohl in großen Buchstaben: Auf der Suche. Im Nu bin ich umringt von einer Horde Taxifahrern, die mich überreden wollen, in ihr Taxi zu steigen und mir versprechen, mich überall hinzubringen. Nur bringt mir das nichts, denn die Adresse habe ich nicht und ich weiß ja, dass ich abgeholt werde.

Inzwischen habe ich drei Flüge und zwei chaotische Umstiege an Flughäfen hinter mir, die so groß waren, wie ich es mir nicht einmal träumen hatte können, und das alles ohne Schlaf - da schaffe ich die letzte Etappe auch noch. Aber so sehr ich mich bemühe und jedes einzelne Schild studiere, der Name, den ich suche, ist einfach nicht dabei.

Mit jeder Minute werde ich ratloser und ein wenig verzweifelter, und irgendwann erbarmt sich ein Herr aus der Menge und ruft für mich bei der Yogaschule an. Der Fahrer ist unterwegs, sollte schon da sein, aber kommt sonst bestimmt gleich, heißt es in freundlichem Ton.

„Gut, was solls, der wird schon kommen“, denke ich mir und halte mich an meiner Hoffnung fest. Ein denkbar schlechter Zeitpunkt, um jetzt aufzugeben. Also warte ich weiter, bis mir jemand mitteilt, dass es an diesem Flughafen zwei Ausgänge gibt, und mir vorschlägt, es einfach mal an dem anderen zu probieren.

Neuer Ausgang, neue Hoffnung, neues Glück, altes Spiel.

Jede Menge Menschen, jede Menge Schilder, aber auch hier keines in der Luft mit dem Namen meiner Yogaschule. Ich studiere sie einmal, zweimal, dreimal. Nicht dabei. Erst nach geraumer Zeit werde ich auf eine Gruppe Männer aufmerksam, die ein klein wenig abseits stehen, Kaffee trinken und sich in lockerem Ton miteinander unterhalten. Und da sehe ich es: Trimurti Yoga. Gutlesbar schaukelt das Schild kopfüber locker in der Hand eines Mannes in Richtung Boden.

„Sind Sie mein Fahrer? Yoga, Trimurti?“, spreche ich ihn vorsichtig an.

„Ah ja, yes, welcome!“, er strahlte mich an.

Meine Gefühle schwanken zwischen sichtbar genervt und spürbarer erleichtert. Wir warten noch auf eine weitere Teilnehmerin, bevor er uns zu seinem Taxi bringt.

Erschöpft sinke ich auf den Sitz und beschließe, mich einfach zurückzulehnen und auszuruhen, immerhin habe ich es jetzt quasi geschafft.

Aber natürlich kommt wieder alles anders. Es folgt die schlimmste zweistündige Taxifahrt meines Lebens. Zwischendurch bin ich wieder fest überzeugt, mein Ziel nicht lebend zu erreichen. Wir überholen in Kurven, rasen mit Höchstgeschwindigkeit durch kleine Ortschaften, weichen Kühen aus, die gemächlich über die Straße trotten und fahren haarscharf

an Bäumen, Menschen und anderen Autos vorbei. Mehr als einmal denke ich: 'Das war's jetzt mit meinem Leben' und wünsche mir, ich wäre einfach daheim bei meiner Familie geblieben. Als wir nach zwei Stunden vor die Tore der Yogaschule rollen, bin ich fix und fertig.

## Das Training

Die Schönheit des Ortes prallt zuerst an mir ab. Die Autofahrt hat mir den letzten Nerv geraubt, mein Heimweh wird noch immer schlimmer. Trotz Allem: Ich bin angekommen.

Die kleine Hütte, die für die kommende Woche mein Zuhause sein wird, ist einfach gehalten. Es gibt einen Raum mit zwei nebeneinanderstehenden Einzelbetten. Jedes Bett ist mit einem von der Decke herabhängenden Moskitonetz geschützt, das sich sanft über den Rand des Bettes legt und uns in der Nacht vor Insekten schützen soll. Das ist gut, um meiner Angst gegen die Tiere entgegenzuwirken. Wenigstens nachts in meinem Bett bin ich also geschützt. Zu meiner Erleichterung gibt es in unserem kleinen Bungalow sogar ein angrenzendes Badezimmer.

Meine Mitbewohnerin ist Ende zwanzig, heißt Elvira, kommt aus Schweden, und lebt in England. Im ersten Moment tut es mir für sie leid, dass sie nun mit mir in einem Zimmer ist, sicherlich hätte sie lieber eine Mitbewohnerin in ihrem Alter. Aber im Laufe der Zeit werden wir Freunde, und ich stelle fest, dass sie ein kleines Schlitzohr ist, denn sie spricht und versteht Deutsch, obwohl sie sich weigert, mit mir auf Deutsch zu sprechen. Dass sie meine Muttersprache versteht, stellt sich in nächster Zeit noch als Vorteil heraus, denn wenn mir ein Wort auf Englisch nicht einfällt, kann ich auf den deutschen Begriff zurückgreifen.

Immer wieder überrascht Elvira mich. Sie reist mit einem leichten Rucksack an, hat nur ein paar T-Shirts und Sporthosen dabei, während ich mit meinem Koffer für jedes Szenario ausgerüstet bin, denn meine Devise lautet von Anfang an: Bloß kein Risiko eingehen. Am Tag nach unserer Ankunft lädt sie mich ein, mit ihr in die nahegelegene Stadt zu gehen, sie muss ein ‚Blanket‘ besorgen, und als ich verstehe, dass sie nicht einmal ein Handtuch mitgenommen hat, staune ich nicht schlecht.

Ich bin meinerseits auf jeden Fall für alles gerüstet. Dreißig Tage Yogatraining in Indien, dass ich überhaupt hier bin, grenzt für mich an ein Wunder. Da ich nicht sicher war, ob es hier eine Waschmaschine gibt, habe ich für jeden Tag extra Klamotten mitgenommen, und bereits in Deutschland habe ich mich gegen alles impfen lassen, was irgendwie möglich war. Erst kurz

vor meiner Abreise erhielt ich eine E-Mail, dass es nicht nötig ist, sich impfen zu lassen - da war es aber dann schon zu spät.

Ich bin froh und auch stolz, dass ich angekommen bin, aber mein Heimweh steigt weiter ins Unermessliche, und vorerst ändert auch unser strenger Tagesablauf daran nichts. Die Teilnehmer sind aus der ganzen Welt angereist, wir sind eine bunt gemischte Truppe, die meisten davon sind jünger als ich.

Bei der ersten Vorstellungsrunde bekomme ich gerade noch den Satz *"I am Andrea, and I miss my family"* heraus, bevor ich anfangen muss zu schluchzen, und mir dicke Tränen über die Wangen rollen. Die anderen Teilnehmer sagen mir, dass sie es großartig finden, dass ich dabei bin - ich selbst finde mich in diesem Moment einfach nur jämmerlich.

Wie immer trage ich auch hier in Indien meinen größten, negativen Glaubenssatz mit mir herum. Bin ich gut genug? Kann ich das wirklich?

In der ersten Yogastunde finden wir uns zu Paaren zusammen und erhalten die Aufgabe, uns gegenseitig anzulernen. Mein Englisch bleibt mir im Hals stecken, es fällt mir schwer, die Begriffe richtig auszusprechen.

Mein innerer Kritiker lacht hämisch. ‚Siehst du, du bist eben nicht gut genug.‘

„Sag es einfach in deiner Sprache“, fordert mich meine Partnerin auf. Aber dazu bin ich zu stolz, ich will hier keine extra Behandlung. Also lehne ich ab, und siehe da, mit jedem Tag wird es besser.

Die Ausbildung ist anspruchsvoll und verlangt mir viel ab, aber ich gebe mein Bestes und der Kritiker wird leiser. Der Tageslauf ist durchgetaktet. Es ist viel Information, aber ich komme besser mit meinem Englisch zurecht als gedacht. Tatsächlich finden die größten Herausforderungen nicht in dem Unterricht, sondern außerhalb statt.

Ganz langsam wird auch mein Heimweh besser, aber trotzdem sind die kommenden Wochen hart. Nach ein paar Tagen klingt mein Heimweh so weit ab, dass ich endlich zum Telefon greifen und meine Familie anrufen kann. Eine große Lektion ist, dass das Heimweh tatsächlich irgendwann besser wird, aber leider erst dann, wenn es sich ziemlich unerträglich anfühlt.

Die Hitze, die neuen Eindrücke und das Training sorgen dafür, dass mein Nervensystem ständig angespannt und überreizt ist. Die Tage sind heiß und auch in den Nächten finde ich keine Entspannung.

Eine Horde wilder Affen hat sich ausgerechnet unsere Hütte als Spielburg ausgesucht. Nachts machen sie einen Höllenlärm, tanzen auf unserem Dach und einmal hört es sich an, als ob sie sich gegen unsere Tür werfen.

“Did we close the door?”, flüstere ich Elvira panisch in der Dunkelheit zu. In den kommenden Nächten überprüfen wir die Tür doppelt, bevor wir uns schlafen legen. Zudem wache ich jede Nacht, auch in den Nächten, in den die Affen keinen Lärm machen, mindestens zweimal auf, um auf die Toilette zu gehen. Mein Nervensystem hält meine Blase in Schach.

Als ich eines Nachts aufs Klo gehe, passiert es. Ich bin nicht alleine, vor mir hüpfte ein riesiger Frosch. Die Angst schießt mir in die Glieder und ich bekomme beinahe einen Herzinfarkt. Der Frosch sitzt einfach nur da und starrt mich an.

Trotzdem, der Schreck sitzt tief, und zum Glück ist Elvira da. Durch und durch Yogi, weist sie mich an, den Frosch bloß am Leben zu lassen, getötet wird hier gar nichts, jedes Lebewesen hat seinen Wert. In dieser Nacht darf der Frosch bei uns in der Hütte übernachten, und ich bin einmal mehr dankbar für das lange Moskitonetz, das sich schützend über mich legt.

Am Tag darauf fängt Elvira den Frosch ein, und mit den Worten „der muss raus, der hat hier ja auch gar nichts zu essen“, lässt sie ihn vor unserer Hütte in die Freiheit.

Lebe wohl, kleiner Störenfried.

An einem anderen Tag wache ich auf und entdecke einen kleinen Moskitostich auf meiner Haut. ‚Das war’s‘, denke ich sofort. ‚Malaria. Jetzt stirbst du.‘

Aber halt! Ich habe ja die Tabletten gegen Malaria mitgenommen. Aber wie war nochmal die Einnahme? Was, wenn ich das jetzt nicht richtig mache?

Mein Kopf schaltet sofort wieder in den Alarmmodus.

War’s das jetzt? Ist das mein Ende?

Bevor mein Ende naht, gibt es noch Frühstück. Und am Frühstückstisch sehe ich eine Amerikanerin, die wesentlich mehr Stiche hat als ich. Also spreche ich sie an - sie weiß bestimmt, was zu tun ist. Aber als ich sie fragte, ob sie keine Angst hat, mit all diesen Stichen, lachte sie nur. Angst? Vor was denn? Das geht schon wieder weg. Und tatsächlich, es passiert... nichts.

Einen Tag in der Woche haben wir frei. Diesen Tag verbringen wir meistens am Strand. Mit meinem Mann habe ich mich vor der Reise über den Ozean unterhalten, und wir waren beide der Meinung, dass wir dort sicherlich nicht hineingehen würden. Zu viele giftige Tiere. Zu unberechenbar. Zu gefährlich. Keine unnötigen Risiken eingehen!

Aber dann, als ich meinen freien Tag am Meer verbringe, kommt es wieder anders. Als das Meer glitzernd und blau so vor mir liegt, entscheide ich mich spontan anders und gehe einfach hinein. Ich überwinde meine Angst und denke einfach daran, dass der liebe Gott es bestimmt nicht zulässt, dass ich von einer giftigen Schlange gebissen werde, wenn ich ein einziges Mal in das Wasser gehe. Um mich herum sind kleine Fischschwärme, die mich nicht weiter stören, ansonsten bleibt alles ruhig.

Ob ich nochmal hineingehen würde? Das weiß ich nicht. Ich weiß nämlich nicht, ob der liebe Gott mir zwei Chancen gibt.

Eineinhalb Wochen vor dem Ende des Trainings höre ich auf, aktiv an den Yogastunden teilzunehmen. Vier Stunden Yoga am Tag ist zu viel für mein Körper. Trotzdem halte ich nach dreißig Tagen mein Zertifikat in der Hand – und noch so viel mehr. Ich weiß, dass ich hier unvergessliche Erfahrungen gemacht habe.

Am letzten Tag werden in der in Abschlussrunde Zettel gezogen. WISDOM steht in ordentlichen Buchstaben auf dem Zettel, den ich ziehe. Ich beuge mich hinüber zu meiner Sitznachbarin und halte ihr meinen Zettel unter die Nase.

“Was heißt das jetzt?”

“Weisheit”, flüstert sie zurück.

Weisheit? Damit kann ich im ersten Moment gar nichts anfangen.

Denn: für weise halte ich mich nicht. Erst auf den zweiten Blick merke ich, dass ich ganz schön viel auf dieser Reise gelernt habe - unabhängig vom Yoga. All die Dinge, die mich am Anfang fast davon abgehalten hätten, die Reise zu machen, haben sich nicht bewahrheitet. Mein Heimweh habe ich überlebt. Es war egal, dass ich über vierzig bin und mein Englisch schlecht ist. Keiner war gegen mich, niemand hat mich ausgegrenzt oder sich über mich lustig gemacht; im Gegenteil, ich konnte mich jederzeit an alle wenden, ohne dass mir jemand negativ begegnet ist. Wenn ich die Menschen um mich herum mit einem Wort beschreiben müsste, würde ich dieses Wort wählen: Wohlwollend.

Ich glaube sogar, dass ich den vielen jungen Mädchen hier etwas mitgeben konnte, sie auf eine Art und Weise inspirieren konnte und ihnen ein Vorbild sein durfte. Es ging mir von Anfang an nicht darum, diese Reise zu machen und danach alles perfekt zu können. Es ging mir darum, mutig zu sein. Und meinen Wünschen zu folgen. Und das habe ich gemacht. Für manche Menschen wird sich das vielleicht einfach anhören, weil sie selbst schon so viel gereist sind. Da kommt ihnen dieser Schritt vielleicht gar nicht so groß vor. Aber es geht ja nicht um diesen Schritt oder um die Reise an sich. Es geht ja darum, dass wir alle vor irgendetwas im Leben Angst haben.

Die Kunst besteht dann darin, sich nicht von der Angst nicht leiten zu lassen. Den Weg trotzdem zu gehen. Und der erste Schritt beginnt immer mit Mut. Und mutig sein, das ist eine Entscheidung.

## Zurück in Deutschland

Ziemlich schnell geht es für mich wieder in den Alltag zurück. Mit dem Zertifikat in den Händen und der Erfahrung der Reise fühlte ich mich zwar anders, aber als vollwertige Yogalehrerin fühle ich mich noch nicht. Viele Dinge habe ich in meiner Ausbildung zwar gut verstanden, aber andere eben noch nicht. Aber der Wunsch, anderen Frauen mit diesen Tools aus der Depression zu helfen oder sie zu unterstützen, mehr in ihren Körpern zu sein, bleibt. Als in der Nähe meines Wohnortes eine junge Frau ein neues Yogastudio eröffnete, und eine Auffrischung der Ausbildung in Deutsch anbietet, nehme ich daran teil. Und als die Besitzerin des Yogastudios schwanger wird, und mich fragt, ob ich nicht Lust habe, eine Stunde von ihr zu übernehmen, ist die Angst wieder da. Trotzdem sage ich ja.

Zuerst übernehme ich eine Stunde von ihr. Dann werden es zwei, und schließlich unterrichte ich vier Stunden Yoga in der Woche neben meinem Job bei der Polizei.

Lange macht mein Körper das nicht mit, und ein halbes Jahr später schleicht sich meine Depression wieder ein. Wieder muss ich mich umschauchen, mir überlegen, wo meine Energie hinfließt und mir eingestehen, wo ich noch nicht auf mein Inneres höre. Nach einer weiteren, intensiven Innenschau merke ich, dass mich mein Beruf einfach nicht glücklich macht.

## Heute

Manchmal denke ich zurück an die Person, die verunsichert vor Nils saß, und sich nicht getraut hat, ihre Träume auszusprechen. Oder an die Person, die am Flughafen stand und fast wieder umgedreht wäre.

Ich weiß, dass ich schon immer die Person war, die ich heute bin, und dass die Zweifel, Ängste und negativen Glaubenssätze sich wie Zwiebelschichten auf meine Persönlichkeit gelegt haben, um mich zu beschützen. Alle Herausforderungen, die mir das Leben anschließend gegeben hat, habe ich erhalten, damit ich mehr zu mir selbst zurückkomme, und ablegen kann, was mir nicht wirklich dient.

Manchmal ist da auch noch Angst in mir, aber ich lerne, die Teile zu integrieren, und auch wenn meine Angst noch da ist, lasse ich mich nicht mehr von ihr leiten. Ich versuche darauf zuhören, was ich wirklich möchte. Ich versuche, immer und immer wieder mutig zu sein und nicht so sehr auf meinen inneren Kritiker zu hören. Der innere Kritiker existiert zwar hauptsächlich in meinem Kopf, aber nicht nur. Auch von außen kommt die ein oder andere Stimme, die mich und mein Leben kritisiert, aber dann ist es umso wichtiger, mich daran zu erinnern, dass das mein Leben ist - und dass es mir damit gut gehen muss. Mir und meiner

wunderbaren Familie, denn das ist das Wichtigste in meinem Leben. Ich weiß zum Beispiel, dass ich nicht die perfekte Hausfrau bin, von der ich dachte, dass ich sie sein müsste. Bei uns zu Hause ist es nicht immer perfekt aufgeräumt, und jedes Ding zu jeder Zeit an seinem Platz, wie es vielleicht bei anderen der Fall ist. Manchmal ist es ein bisschen chaotisch, aber das macht rein gar nichts, denn dann räumt man es einfach wieder auf. Es ist vielleicht in den Augen anderer kein perfektes Zuhause, aber es ist ein Zuhause voller Liebe, in dem gelacht und geliebt wird, und in dem man zusammen ist, und in dem es ab und zu etwas chaotisch ist, und wenn man mich fragt, finde ich das eigentlich ganz wunderbar.

Ich weiß auch, dass niemand seinen Weg alleine geht, die richtige Unterstützung ist so wichtig. Ich habe Glück, ich habe viele tolle Menschen, die mich ermutigen, meinen Träumen zu folgen und meinen Zielen entgegenzugehen. Und heute mache ich genau das, was ich mir gewünscht habe. Als selbstständige sensitive Mentorin begleite ich traumasensible Frauen in ein selbstbestimmtes und freies Leben, und gebe weiter, was ich alles auf meinem Weg gelernt habe.