

Es liegt eine Art Magie über dem Fortgehen, um dann völlig verändert zurückzukehren

Kate Douglas Wiggin

Meine nächste Reise steht bevor (deswegen wird es nächste Woche auch keine neue Selbstcoaching Einheit geben). Mr Herzfood und ich fliegen am Montag nach Barcelona, fahren dann noch etwas über 100km die Küste hoch und bleiben bis Freitags an der Costa Brava zum entspannen und tauchen, bevor wir dann übers Wochenende das erste Mal gemeinsam Barcelona erkunden. Wie du vielleicht weißt sind wir begeisterte Freediver, das heißt wir Tauchen ohne Sauerstoff. Nur mit Flossen, Gewichten und Brille ausgerüstet nimmst du einen tiefen Atemzug, tauchst 15 bis 20 Meter tief, gleitest am Grund und am Riff entlang, lässt dich vom Wasser tragen, bist ganz leise mit den Fischen und Pflanzen unter Wasser, schaut hoch, siehst die Wassermassen, die Wellen und die Sonne, die bis hier unten scheint glitzern, das ist wirklich magisch. In diesem Moment ist man gleichzeitig so frei und so verletzlich. Das ist das pure Leben.

Diese besondere Magie können wir aber auf jeder Reise finden, oder? Reisen ist auch immer Persönlichkeitsentwicklung. Wir kommen verändert zurück. Wir haben neue Länder, neue Kulturen, neue Menschen, neue Landschaften kennengelernt. Wir mussten uns unseren Ängsten stellen, wurden mit ganz viel Ruhe und ganz viel Trubel konfrontiert. So weit weg von zuhause ist plötzlich alles anders. So nackt, so klar, so deutlich. Kennst du dieses Gefühl?

Ich glaube tatsächlich, dass ich auf meinen Reisen die größten Sprünge meiner Persönlichkeitsentwicklung gemacht habe. Vielleicht gibt es deswegen so viele Menschen, die auf Weltreise gehen. Es ist immer auch eine Reise zu dir selbst. Der Versuch irgendwo anzukommen, sich selbst zu finden. Ich liebe meinen Alltag, mein Zuhause und alles was dazu gehört und freue mich jedes Mal sehr wieder zurück zu kommen. Das Leben besteht nun mal zum größten Teil aus unserem Alltag und ich finde wir sollten vor allem diesen so gestalten, dass er uns gut tut und wir nicht flüchten müssen und nur im jährlichen Sommerurlaub glücklich sind. Und dennoch - auch wenn wir schon angekommen sind - können wir uns weiter entwickeln. Immer mehr über uns, über die Menschen, unsere Erde erfahren und lernen.

Welche Reisen haben dich besonders beeindruckt? Nachhaltig berührt und beschäftigt? Ich habe darüber nachgedacht und festgestellt, dass es bei mir vor allem die Reisen sind, in denen ich sehr minimalistisch gelebt und mich meinen Ängsten gestellt habe.

Ich denke da vor allem an unsere Reise nach Australien im Dezember 2014. Mein Bruder hat das ganze Jahr dort studiert und Mr Herzfood und ich haben den Dezember dort verbracht und ihn Anfang Januar wieder mit nach Hause genommen :-). Das erste Mal ein so langer Flug, meinen Bruder nach fast einem Jahr das erste Mal wiedersehen, zu dritt im neun Quadratmeter großem Zimmer von meinem Bruder leben, mit nur einem kleinen Bett in einem unglaublich schmutzigem Haus. Für 450 Dollar pro Woche (pro Person). Schon am ersten Abend dachte ich, ich muss hier weg. Es war wirklich ein Kulturschock. Mit uns im Haus lebte ein Australier, zwei Chinesinnen, drei Nigerianer und ein Araber. Alles ganz wundervolle Menschen, aber du kannst dir vielleicht vorstellen, dass wir alle völlig verschieden aufgewachsen sind und sich das in unserem Lebensstil sehr deutlich zeigte. Aber wir blieben. Und konnten alle so viel voneinander lernen.

Letztes Jahr dann unser (Mr Herzfood, Mats & ich) Urlaub in einer Jurte in den französischen Alpen. Fernab der Zivilisation. Ein kleiner Weg über Viehgitter und riesige Schlaglöcher führte zur Jurte, sonst nichts. Der nächste Supermarkt 30 Minuten mit dem Auto entfernt. Keine Nachbarn, außer die Kühe. Kein Strom, kein fließendes Wasser. Ein Klohäuschen am Wald mit unglaublich vielen Spinnen. In der Jurte Kokons von Töpferwespen. Lauter Viehzeug überall. Wenn es dunkel war, war es dunkel. Geduscht haben wir uns "im Garten" mit Wasser, das wir unterwegs holen mussten. Gekocht haben wir auf Gas. Und dort einen unserer schönsten Urlaube verbracht, den wir bisher hatten. Noch nie hat sich mein Leben so entschleunigt wie dort. Noch nie war mir mein hektischer, voller Alltag so bewusst. Noch nie habe ich direkt beim Nachhause kommen so viel verändert. Noch nie war ich so dankbar für all den Luxus, den wir haben.

Außerdem letzte Jahr: mein Flug nach Korsika mit meinem Bruder. Nur für ein paar Tage haben wir unsere Eltern besucht. Ich habe mich in Korsika verliebt. Aber noch viel größer war: ich habe mich meiner Flugangst gestellt, die ich seit dem Rückflug von Sydney hatte. Seitdem war ich nicht geflogen und letztes Jahr habe ich mich wieder getraut. Es war extrem intensiv, ich hatte eine Panikattacke beim Boarding, aber dieses Gefühl bei der Landung, es geschafft zu haben, einen Schritt weiter zu sein war unglaublich. Der Rückflug war schon weniger schlimm. Und am Montag steige ich das nächste Mal in ein Flugzeug. Ich bin nervös, aber ich bin gut vorbereitet. Und ich werde das schaffen und in zwei Wochen bestimmt tolle Erfahrungen und Erkenntnisse von meiner nächsten Reise mit dir teilen können.

Ich habe mich gefragt: warum sind es vor allem die Reisen, in denen wir mit wenig Luxus leben, die uns so verändern? Ich denke, weil wir erst dann objektiv werden können. Erst ohne all die Eindrücke aus unserem Leben hier, erst mit diesem Abstand vom Trubel, vom Alltag, von der Sicherheit und all dem Überfluss können wir klar sehen. Das ist die Lichtung in dem Wald, den man lauter Bäumen nicht gesehen hat. Und dort, wo wir uns unseren Ängsten stellen, wartet sowieso unser größtes Wachstum.

Wann steht deine nächste Reise zu dir selbst an? Ich bin mir sicher, wir müssen nicht ans andere Ende der Welt reisen, um über uns hinaus zu wachsen. Genau so gut können wir einmal unsere eigene Heimat bei einem Spaziergang nur für uns alleine erkunden. Das Handy im Flugmodus (aber dabei, falls was passiert), ohne Ablenkung und Blick auf die Uhr. Einfach loslaufen, stehen bleiben, durchatmen und wirken lassen. Oder mal ein Wochenende rausfahren. In eine kleine Hütte, ganz ohne Schnickschnack.

Ich wünsche dir eine magische Reise. Wir lesen uns in zwei Wochen (oder zwischendurch auf Instagram).

Alles Liebe
Deine Bianca