

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

GOING GREEN

Die heilende Kraft der Landschaft Integrative Naturtherapie

Gabriele Ramin, "Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!"

Susanne Heule, Warum Klara beim Alp-Öhi gesund wurde:
Die Heilkraft der Berge aus Sicht der Integrativen Therapie

Brigitte Leiser, Poetik der Walderfahrung - Quelle der Kraft,
der Heilung und der Schönheit

Hilarion G. Petzold, Beate Frank und Bettina Ellerbrock,
Going Green is Health Enrichment:
Die EAG-Gesundheitsakademie und ihre „grünen“ Weiter-
bildungen Green Power Training, Garten- und Landschafts-
therapie, Tiergestützte Therapie und Green Meditation

Hilarion G. Petzold, Die heilende Kraft der Landschaft.
Integrative Naturtherapie, Green Activity & Green
Meditation

Buchbesprechungen



Gabriele Ramin¹

„Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!“

*Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg.
Wer nicht das Leere erlitt,
bändigt auch nicht die Fülle;
wer nie die Straße verlor,
würdigt den Wegweiser nicht.
(Friedrich Schwanerke)*

Motivation und Beziehung

Im Jahr 1998 fuhr ich das erste Mal in die südalgerische Wüste, seither dreizehnmal. Immer wieder zog es mich seither dorthin, man nennt das auf Französisch „le mal du désert“, frei übersetzt mit „Wüstensehnsucht haben“. Orte haben ja mit Räumen und Zeiten zu tun, ein Ort ist zu denken in seiner Zeit, er liegt in einem Raum, und er füllt einen Raum, vielleicht auch einen inneren Raum. Die Zeit wurde für mich damals durch die Schwelle zum 50. Lebensjahr markiert und vom nahenden Tod meiner Mutter bestimmt. Beides, dies Lebensalter und die Ungewissheit zu durchleben, nicht zu wissen, wird jemand noch durchhalten oder sterben, während ich durch die Wüste wandere, ruft eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, der Welt, der Zeit hervor, wir werden uns bewusster der Spanne, die wir noch vor uns haben, aber auch woher wir kommen und was die Fülle des Lebens und seine Kostbarkeit ausmacht.



Abb. 1: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

¹ Gabriele Ramin ist seit 1986 in Hamburg Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin (DGPM) in eigener Praxis. Integrativ- und Gestaltpsychotherapeutische Ausbildungen am FPI und bei E. und M. Polster/ USA. Lehrtherapeutin am FPI, Düsseldorf. Dozentin an der APH (Arbeitsgemeinschaft für Integrative Psychoanalyse, Psychotherapie und Psychosomatik Hamburg).

Ich traf in der Wüste immer wieder auf Menschen, die von diesen Themen angerührt waren oder wurden, die oft nicht wussten, was sie dort suchten, aber immer etwas fanden, das sie in ihrer Kreativität und Existenz anrührte, manchmal erschütterte.

Nach der Wüste zu suchen, ließ Erinnerungen an heimelige Kinderszenen in mir aufkommen, wo mein Vater mir abends am Bett *Saint-Exupéry's* „Kleinen Prinzen“ vorlas, jeden Tag eine weitere Episode, und sich daran meine ersten Philosophiegespräche anschlossen – über die Endlichkeit und die Unendlichkeit, die Wandlungen in der Schöpfung, das Erkennen und die Hoffnung. Ich werde Ihnen im Folgenden einzelne Abschnitte aus meinen Wüstentagebüchern einstreuen, um zu veranschaulichen, was Wüste für mich bedeutet. Die Bilder zog ich aus meiner Diasammlung verschiedener Jahre, es sind die, die mir etwas bedeuten, und ich habe wenige gewählt, um ein wenig Versenkung zu ermöglichen.

Weite

Wenn wir aus unserem Mitteleuropa kommen und gewöhnt sind, überall Begrenzungen zu sehen, seien es Hauswände, Waldränder, Berge, Schlagbäume, Deiche, Tore, begrenzte Horizonte, um nur ein paar wenige herauszugreifen, gewöhnt man sich daran, in einer Beengung des Körpers und der Seele zu leben, die sich vielleicht in der meditativen oder philosophischen Versenkung oder durch die Besteigung eines Berges oder den Aufenthalt an einem weiten Strand auflöst. Auch weißer Schnee in der Stille der Bergwelt lässt mich solche Weite erinnern. Dennoch habe ich nirgendwo, auch nicht auf dem endlosen Meer, ein solches Gefühle von Weite in meiner Seele empfunden, wie in den Weiten der Wüste, auch für das Ohr, wo es keine unnatürlichen Geräusche gibt, es sei denn, man sitzt im Toyota und fährt ein Stück durch diese Weiten.



Abb. 2: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

Südlich von Djanet – das ist die Oasenstadt, von wo aus ich meine Touren organisiere - gibt es eine Gegend, durch die man auf dem Rückweg aus der südlicheren Gegend des Tadrart muss. Jedesmal wieder komme ich da ins Jauchzen, das sich meiner Brust sprichwörtlich entringt, es ist, als könnte ich sonst zerspringen, weil ich die Weite im Herzen nicht halten kann. Die Ebene wird immer weiter, die Wagen fahren breit ausschweifend nebeneinander her, es ist flach, der Boden von hartem, blassbeigem Sand, rechter Hand zieht sich in der Ferne ein niedriger Gebirgszug hin, wir fahren in ein fahles Licht wie in einen blassblauen Himmel hinein, ein Flirren liegt in der Luft, es wird immer heller, auch in mir, ab und zu vor uns eine Luftspiegelung, eine Fata Morgana, als würde man sich einem See nähern, der sich aber alsbald an den fernen Horizont zurückzieht oder im Luftgefirr auflöst. Die Tuareg freuen sich am Tempo, mehrere kegelförmige Hügel hängen fast überirdisch zwischen den heißen Luftschichten und –spiegelungen, und wir fahren und fahren, in die helle Unendlichkeit hinein, die drei Männer vorn schwatzen und lachen, und wir glauben es kaum, dass die Welt irgendwo ein Ende hat. Vor uns liegt die Unendlichkeit, das unerreichbare Ende der Welt, von dem man aber annimmt, dass irgendwo dort hinten das Ende sei und man dort ins Nichts stürze. Alles wird leichter und leichter, jede Bedeutung verschwindet, das Sein umfängt und durchdringt uns alle und wir werden immer stiller, andächtig und sprachlos. Wenn ich mir heute diese Ebene vor das innere Auge rufe, wird mein Herz unmittelbar weit und die Seele möchte fliegen, dem Licht entgegen, dem Himmel entgegen, abheben, sich aus der Schwerkraft lösen und schweben.

Nacht – Wegsuche

Die erste Nacht in der Wüste ist mir in unvergesslicher Erinnerung, und danach viele andere. Ich wache auf aus einem Traum und in mir klingt der Laut daraus nach, den ein Tropfen machte, als er von einer Decke in ein rundes Wasserbecken darunter fiel. Wundervolle Stille, die diesen Laut umgibt. Der Sternenhimmel überwältigend, riesig hoch, der letzte Blick und später noch mancher des Nachts, in die Unendlichkeit der Tiefe mehrerer Dimensionen gerichtet, als könne man die Unergründlichkeit des Raumes zwischen den Gestirnen erfahren, wenn man sich in dieses Dazwischen hineinziehen lässt. Die Schwärze übersät mit funkelnden Lichtern aller Größen und Stärken, am liebsten mir Orion, der spät nachts und liegend aufgeht und uns beschützt.



Abb. 3: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

Jeder hat einen Schlafplatz irgendwo hinter einem Gebüsch aufgeschlagen, ich habe mich entfernt, bin nach dem Essen im hellen Dunkel zurück an meine Schlafstätte gelaufen, und ruhe unter diesem Himmel auf einer leicht ansteigenden Ebene, mit dem Gefühl, mein Bett messe sechs Quadratkilometer. Das Licht ist unvergleichlich, hell und dunkel gleichzeitig, man sieht auch ohne Mond, und der Raum des riesigen Beckens, in dem wir lagern, ist erfüllt von diesem Licht, und sonst von nichts, als sei man im All. Der Schlaf flieht mich und ich muss durch diese geheimnisvolle Stille gehen, sie lässt mich erschauern, als ich allein das feine Knirschen meiner Schritte auf dem trockenen Sand höre. Wenn ich innehalte, ist in der Windstille nichts zu hören, soweit ich auch lauschen mag, nichts, keine Feuchtigkeit in der Luft, die einen Schall tragen könnte, daher auch die Tiefendimensionen des Himmels, ich horche und lausche, und höre schließlich die leisen rhythmischen Schläge meines Herzens, unvorstellbar, unfassbar, diese so tief beeindruckende Stille im Raum um mich herum. Ich mag nicht weit laufen, ich könnte verlorengelassen, mich verlieren in dieser Grenzenlosigkeit. Als der Mond aufgeht, noch mehr von diesem Licht, clair de lune, gleichzeitig hell, aber auch blauschwarz. Und er schaut, und das Vertrauen wächst, aufgehoben zu sein in diesem Universum.

Vertrauen – Tuareg

Die Tuareg, die blauen Männer, sind ein Volk, dessen Lebensraum durch die künstlichen Grenzziehungen der Kolonialzeit zwischen den Staaten Algerien, Libyen, Niger und Mali zerrissen wurde und das heute noch ca. 80.000 Menschen zählt. Ihre bekanntesten Oasenstädte sind Agadez im Niger und Djanet in Algerien. Das arabische Wort Tuareg bedeutet übersetzt „die von Gott verlassen“, sie selbst nennen sich

aber „Kel Tugulmust“, übersetzt „Menschen, die den indigo-blauen Schleier tragen“ oder „Imouhar“ - freie Menschen. Ich habe selten so würdevolle, gelassene und in sich ruhende, aber dennoch frohe lebendige Leute gesehen, wie sie.



Abb. 4: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

Meine große Liebe gilt dem alten *Adhan*, inzwischen fast 80 Jahre alt, genau weiß er das nicht, der uns jedesmal begleitete, anfangs noch mit den Kamelen. Er ist ein Amenokal, ein Stammesführer, der von den seinen mit großem Respekt und gebührendem Abstand behandelt wird. Wenn er mit uns in der Wüste ist, zeigt er sich in einer Freiheit wie jemand, der die Welt gesehen hat, die Welt, die er seit seinem 5. Lebensjahr mit den Salzkarawanen seiner Väter laufend durchquerte. Früh morgens, wenn unsere Karawane sich in Gang setzt, laufen wir anfangs mit ihm vor den Tieren her, durch die immense noch windstille Landschaft, in der nur das Geräusch unserer gleichmäßigen Schritte und *Adhans* Stock ertönt – Schritt-Stock-Schritt, Schritt-Stock-Schritt, wie ein Mantra, das man unmittelbar in sich aufnimmt. Er nimmt sofort sein eigenes Tempo auf, das habe ich immer wieder beobachtet, und dann könnte man ewig so weiterlaufen. *Adhan* ist wie der Prophet Moses, der sein Volk durch die Wüste führt, schwarz gekleidet, auf seinen alten Beinen, den Blick unverwandt auf den Horizont gerichtet, Schritt für Schritt, dabei die Aufmerksamkeit auf die Geräusche hinter sich gerichtet, den Schritt der Kamele, er führt und weiß, wohin. Später steigen wir auf, und er sitzt im Sattel, mit wehendem Tuch von seinem Turban, hoch aufrecht, unentwegt.

Vertrauen bekommt hier eine neue Bedeutung. *Adhan* erzählt unvergleichlich Geschichten aus der Franzosenzeit: Einmal habe ein Kommandant ihn als Führer mitgenommen. Da kam ein großer Sandsturm, und der Kommandant fing an, die Orientierung zu verlieren. *Adhan* sagte, da geht's lang, aber der meinte, es besser zu wissen, und schlug jeden Ratschlag in den Wind und fuhr in die selbst gewählte Rich-

tung. *Adhan* sagte, aber wir fahren ja nach Djanet zurück, aber „nein, tun wir nicht“, war die Antwort. Also legte sich *Adhan* hin, zog seinen Chèche, seinen Turban stolz bis über die Augen hoch und legte sich schlafen. Da machten sie eine Pause, *Adhan* schlief weiter. Der Kommandeur hatte es eilig und wollte weiter, so weckte er *Adhan*. Der sagte, er könne ja losfahren, er kenne sich ja aus. Nein, *Adhan* solle jetzt aufhören zu schlafen und losfahren. Worauf *Adhan* erwiderte – und er lachte sich beim Erzählen halbtot über die alte Geschichte, als geschehe sie heute, und dabei blitzen die sand- und wettererprobten hellen Augen und die Energie sprüht –, er sei doch kein alter Esel, den man herumkommandieren könnte. Der Kommandeur sei Chef in seiner Kaserne, aber hier in der Wüste sei er der Chef. Er werde hier schlafen, solange es ihm beliebe, wenn es sei, bis morgen und sie könnten ja selbst losfahren. Alle sind dann wahrhaftig einen ganzen Tag dort geblieben, bis es *Adhan* gefiel, weiterzufahren. So ist er, ein freier Mann in seinem Land, der sich von niemandem kommandieren lässt. Und dem man unmittelbar vertrauen kann.

Wie mögen hier in der Vorzeit die Nomadenhorden gehockt haben und sich die Zeit mit Meißeln vertrieben haben, während andere auf der Jagd waren. *Adhan* zeigt uns die Gravuren von Giraffen – an der Leine eines großen Mannes – ganze Herden, dann die naturgroße Elefantenherde in wunderbar schwingendem Lauf, mit dem Menschen, der den Schwanz des Elefanten hochhält, um die Köttel aufzusammeln. Die Wände sprechen und erzählen die uralte Geschichte der Horden, die vor 6 - 10000 Jahren hier hausten und ihre alten Rituale begingen und diese Gravuren in den Fels meißelten. An manchen Orten finden wir neben den berühmten Felsgravuren eingravierte Spuren als „Lernfibeln“ für die Kinder und jungen Jäger, in den Fels gemeißelte Spuren der verschiedenen Tiere, Löwenspuren, Affenspuren, Abdrücke von Vögelfüßen, kleinen Kamelen, sogar von Babyfüßen. So verstehen wir, wie wichtig das war und erfahren es ja bis heute. Niemand geht verloren in der Wüste, sagt mein Freund Lalmi, man braucht nur seiner Spur zu folgen. Ich fange an, die Abdrücke unserer Schuhsohlen zu studieren, von denen Lalmi sagt, dass er sie ab dem ersten Tag kennt. Nie haben wir auf so etwas geachtet, und man fühlt sich erneut aufgehoben.

Gegensätze



Abb. 5: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

Den intensivsten Eindruck von Gegensätzlichkeit hinterlassen die dunklen Felsen, die in den Sanddünen fast zu „ertrinken“ scheinen. Die Felsen in ihren bizarren Formen sind von Wind und Sand geschliffen, erodiert, eingeschnitten, und tragen überall die Handschrift von Werden und Vergehen. Etwas entsteht dadurch, dass der Fels vergeht, und der Sand ihn einnimmt, formt, begräbt, und bei jedem Sandsturm in neuen Formen freilegt. Die fast 200 Meter hohen Dünen mit ihren weichen Formen lecken an den Felsen hoch, wehen ihren sirrenden Sand über die Senken, breiten sich wie gelbe oder rötliche Decken über die Felsformationen und schmiegen ihre sichelförmigen Kämme in die Höhen, darüber ein kobaltblauer, klarer, kraftvoller Himmel, Farben, wie sie gegensätzlicher nicht sein könnten.

Ich möchte endlich auf die Sanddüne gegenüber unserem Lagerplatz steigen, gehe weit über die hartsandige Ebene auf sie zu, die sich wie ein Kegel zwischen den Felsen erhebt und mich nach dem sehnen läßt, was wohl dahinter liegt. An ihrem linken Rand stapfe ich hoch, höher durch den tiefen, körnigen, gelben Sand, gelange auf ihrem Kamm bis zur Höhe und habe endlich den Blick frei in die Unendlichkeit der Sanddünen des Erg, rechts und links noch schwarze Felsentürme, die oft bis zum Hals in den Sanddünen ertrinken.



Abb. 6: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

In solchen Gegensätzen ist man unmittelbar angesprochen in der Frage, wer bin ich inmitten von all dem? Es gibt hier nur das Leben in einer knappen Klarheit zwischen diesen Gegensätzen, als einzelne Akazie, als Mensch, der unter der hohen Sonne nur einen kurzen Schatten wirft, als Tier, das den Weg zum Wasser sucht oder sich vor der Hitze verbirgt, als Blüte, die aus der Felsritze hervorbricht und rasch wieder vergeht, als Samen, den der Wind vor sich hertreibt. Die Temperaturen steigen tagsüber rasch zu Hitzegraden an und sinken nachts zu fröstelnder Kühle ab. Wasser ist rar, manchmal regnet es zwei Jahre nicht, so dass selbst die wasserreichen Gueltas - Wasserlöcher und -reservoirs - bis auf den sandigen Grund versiegen. Integration, Versammlung der Gegensätze, auch im Warten und Suchen, in den langen Wegen scheint für mich eine mögliche Antwort zu sein.

Erotik und Mutter

Bevor ich in die Wüste fuhr, hatte ich von mancherlei Fotos her die Vorstellung, die Wüste sei hart, karg und abweisend, spröde und schroff, und Schatten und Licht gingen wie auf Schwarzweißfotos keine Allianz miteinander ein. Umso überraschter war ich, als ich zum ersten Mal die weichen, warmen Pastellfarben von Himmelsblau, Beige, Ocker, Terrakotta, Graubräunlich, Sanftgelb und Türkis sah, von einer anmutigen Zartheit, mit den schwingenden Graten der Sicheldünen, den erotisch sich wölbenden Hängen der großen Sandflächen, den Kuhlen und Mulden, und dem weichen Sand, der an jeder Stelle wieder anders ist, weich, grobkörnig, staubig, rieselnd, fester, auch widerständig oder aufgeplatzt von versickertem Wasser.

Wir lagerten inmitten einer weiten Sandmulde im rötlich-körnigen Sand der fast 200 m hohen Dünen, die uns zu langen Wegen auf den sichelförmigen Kämmen verleiteten, rauf und runter, oder rittlings oben sitzend, die linke Hand auf der warmen Seite des leichten Flugsandes, die rechte auf der kühleren Seite des harten, platt gewehten Sandes. Alle Kleinkindergefühle von Hingabe an das Element, auch an einen anderen, mütterlichen Körper tauchen auf, anschmiegen, hineinwälzen, hinunterrollen, Sand, Sand, Sand, rein und weich und sauber. Und liegen, hingegossen, Kopf, Arme und Beine zum Stern gestreckt, den Blick ins Firmament über uns, nur das Sirren des leichten Windes im Ohr, warten auf nichts, sein in der Zeitlosigkeit. Erst spät habe ich begriffen, dass das wohl die Zeitlosigkeit und erotische Unschuld des kleinen Säuglings in manchen Momenten im Arm der Mutter sein kann, habe die Sehnsucht im „Mal du Désert“ verstanden, und die Versöhnung, die die Auseinandersetzung mit dieser Landschaft in Gang setzen kann, wenn man sich in der Tiefe der Seele anrühren lässt.

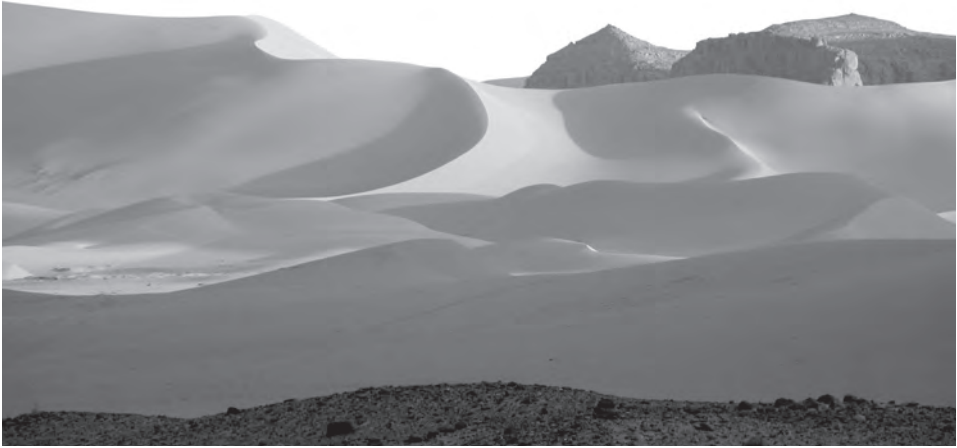


Abb. 7: © Gabriele Ramin, Peter Genkel

Religiosität und Tod

Wir kommen über die abweisende Hochebene, die man nur schnell überqueren möchte, um nirgends dem Mörderischen dieser in der sengenden Sonne hingestreckten Fläche begegnen zu müssen. Aber es dauert, und jede kleine Abwechslung für das Auge, Höhenunterschiede von wenigen Metern, Schichtungen, die anders wirken als die eben noch, Farbveränderungen, von blassbeige hin zu blasstürkis oder blassviolett, kaum wahrnehmbar, werden begrüßt. Der fahle Himmel tut ein Übriges, um diese sich beige hinziehende Hochebene ohne Horizont, ohne Berge zu einem eigentlich für Menschen unüberwindbaren Hindernis zu machen, es dauert und dauert, immer weiter. Am Ende sehen wir sogar noch zwei Gazellen, die in einigen hundert Metern Entfernung davonspringen, wie letzte Überlebende in dieser Öde, kaum zu fassen, wie sie überleben. Aber auch sie wissen wohl, wie die Nomaden, wo das Wasser zu finden ist...

Als ich mit *Adhan* hier durchfahre, sagt er mal beim Blick auf die helle Weite: «C'est la mort dans la vie». Der Tod im Leben, wie er mir hier immer wieder entgegenkommt, mich, meinen Blick in sich hineinzieht, mein Wesen in sich aufzunehmen scheint. Ich könnte losfliegen, mich auf die leichte Luft legen und dem Schweben hingeben, bis der Durst mich auslöscht.

Wir lagern angesichts der rosa-beigen Dünen, die einen riesigen, zerklüfteten Felsen überragen, der vor ihnen steht wie der Eingang zur Unterwelt, schwarz, kompakt und in mächtigem Kontrast zu der lieblichen Farbe des Sandes drumherum. Ich bin ganz ehrfürchtig vor der Grandiosität der Landschaft in ihrer Klarheit von Himmel, Sand und Fels, die dem Menschen seine Dimension vor Augen hält, eben klein angesichts der Schöpfung. Da kann man nur still werden und staunen. Nicht von ungefähr sind alle großen monotheistischen Religionen in der Wüste entstanden, sind die

Menschen hier zu Rufern geworden, verloren, winzig und ohne Echo, rufend aus der Tiefe zu den Bergen hin, in Deine Hände befehle ich meinen Geist, ... und Du stellst meine Füße auf weiten Raum!, oder Allah al Akhbar – Gott ist groß! Und er hat im Islam 99 Namen, der Hundertste ist und bleibt unbekannt, aber man kann weiter suchen nach Ihm. Gott begreifen durch seine Abwesenheit, durch die Erhabenheit der Leere, sich finden im Angesicht Gottes – für manche Menschen mag hier Bedeutung entstehen in der Auseinandersetzung mit dem Unbegreiflichen.

Wir durchlaufen ein langes Sandtal, wo sich eine Höhle befindet mit ungefähr 800 Jahre alten Inschriften, es heißt das „Tal des krabbelnden Babys“. Dort sei einmal eine Mutter umgekommen. Das Baby, so habe man an den Spuren gesehen, sei noch in die Höhle gekrabbelt, auch wieder hinaus, dann hat man nie wieder etwas von ihm gefunden. Vom Sande verweht... In diesem Tal laufe ich fast aus Versehen über ein Grab, man hält mich gerade noch zurück. Die Ansammlung kreisrund gelegter Steine im Sand wäre fast zu übersehen gewesen. Das sehen wir häufiger einmal, Gräber mit einem Stein zu Häupten, und einem zu Füßen, verwehte Zeichen menschlichen Seins, Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub, kein Anhaften, einfach vergangen. Auf einer der großen Hochebenen erblicke ich ein solches Grab und sage, man möge mich so begraben, auf dem kargen Plateau, inmitten der Schottersteine, unter dem Himmel und der Sonne, mit viel Raum drumherum. Gut so! Ich liege in dieser Nacht lange unter den Sternen, von Orion begleitet, wie er von einem Horizont am späten Abend bis zum anderen am frühen Morgen zieht, bis alle Sterne im Morgengrauen verblassen. Ruhig stehen die Tuareg auf, einer macht Feuer, dann höre ich sie ihre Gebete murmeln, ein leiser Gesang, der die Träume verfliegen läßt und den Tag heraufgeleitet.

Ich schließe mit einem Satz von *Antoine de Saint-Exupéry* (1956):

*„Nun ist die Sahara in uns,
und da erst zeigt sie sich.
Ihr nabekommen,
das bedeutet nicht, eine Oase besuchen.
Vielmehr bedeutet es,
an einen Brunnen tief und inbrünstig zu glauben.“*

Erfahrungen mit Wüstenreisen

Ich bin seit 1998 (auch in politisch etwas instabileren Zeiten) ca. 13-mal in die unermesslichen Landschaften der südostalgerischen Sahara, nahe zu Lybien und dem Niger, dem sog. Tassili-N'ajjer, gereist und bin dort sehr kompetent von einer kleinen Reiseagentur der Tuareg betreut worden, die Menschen sind mir inzwischen zu Freunden geworden. Die Fahrten gingen entweder mit dem geräumigen Toyota (5 Personen in einem) oder auf dem Kamel jeweils zweimal eine Woche, anfangs,

dazwischen und am Ende Hotelaufenthalt in dem kleinen Oasenstädtchen Djanet. Mittags und nachts Pausen an den Tuareg bekannten Lagerstätten, Zubereitung der schmackhaften Speisen in der „Wüstenküche“ (Gaskocher), Lagerfeuer, Übernachtung unter dem unendlichen Sternenhimmel (100.000-Sterne-Hotel!) im eigenen Schlafsack (Zelte werden mitgeführt, falls Bedarf). Ausrüstung (Isomatten etc.) wird teilweise gestellt, persönliche Ausrüstung ist mitzubringen. Gute Gesundheit wird vorausgesetzt, spezielle Kondition ist nicht erforderlich. Die Gruppen wurden von mir zusammengestellt, auch Flüge etc. organisiert, und vor Ort von den seit 30 Jahren im Tourismus erfahrenen Tuareg sehr kompetent geleitet.

Bei Bedarf biete ich Gespräche an, abends sitzen wir oft zusammen und reden vor dem Abendessen. Dies ist aber ganz dem Bedarf des Einzelnen überlassen, die Wüste wirkt auf jeden unterschiedlich, der Austausch darüber bleibt jedem freigestellt.

Zusammenfassung: „Der Weg durch die Wüste ist kein Umweg!“

In diesem Artikel geht es um die Reiseerfahrungen in der Wüste als innerem und äußerem Ort, um die innere Motivation zu solchen Reisen, um Erfahrungen von unermesslicher Weite, von schwarzer Nacht, der Notwendigkeit, zu vertrauen, um die Erfahrung von spannungsvollen Gegensätzen, um die Auseinandersetzung mit Verlusten von frühen Körpererfahrungen und mit Tod und Religiosität. Themen, wie sie dem Menschen immanent sind und in der Wüste existentiell erfahrbar werden.

Schlüsselwörter: Wüste, existentielle Naturerfahrung, Körpererfahrung, Innere Stille, Integrative Naturtherapie

Summary: „The Way through Desert is no Detour“

This text deals with travel experiences in the desert as an inner and outer presence, pointing to the inner motivation for such a journey, the experience of immense vastness, the blackness of the night, the need to trust, the experience of contrasts full of tension, bringing up body memories of early losses to be faced now, contemplation on death and religion, - topics that are innate in human beings and are becoming existentially tangible in the desert.

Keywords: Desert, Existential Nature Experience, Body Experience, Internal Silence, Integrative Nature Therapy

Literatur

- Aicher Otl* (1983): *Gehen in der Wüste*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
Kandt Angela (Hg.) (2002): *Begegnungen mit der Wüste*. Freiburg: Herder.
Sommer Heike Miethe (1994): *Tuareg Poesie*. Braunschweig: Terra.
George Uwe (1993): *Die Wüste*. Hamburg: Geo.
Nomachi Kazuyoshi (1996): *Sahara* (Fotoband). München: Frederking & Thaler.
National Geographic (2002): *Abenteuer Sahara*. (2008): *Als die Sahara noch grün war*. 2 Saharabände.
Hamburg: National Geographic Deutschland.
Saint-Exupéry Antoine de (1956): *Wind, Sand und Sterne*. Düsseldorf: Karl Rauch Verlag.

Abbildungsnachweis

Fotografien von *Gabriele Ramin, Peter Genkel*

Kontaktadresse:

Dr. med. Gabriele Ramin
Husumer Straße 16
20251 Hamburg
Deutschland

E-Mail-Adresse:

gjramin@t-online.de