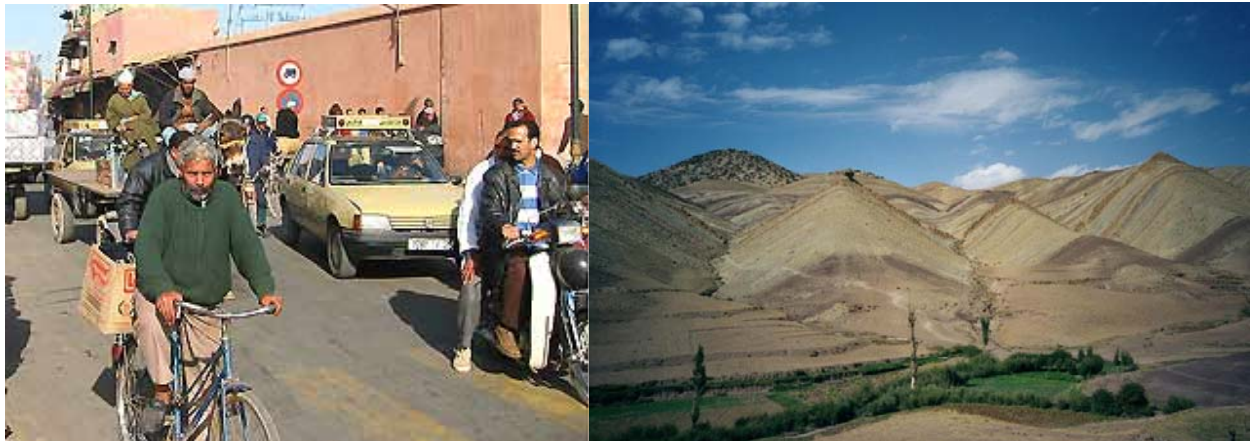


## Bericht Mentaltraining in der Wüste

Marokko ist ein Land der vielen Gegensätze. Das erste was man in Marokko lernt, ist den Widerstand loszulassen, sich den Ereignissen hinzugeben. Das Leben scheint auf den Strassen stattzufinden, die sehr lebendig und farbig sind. Man hat den Eindruck, dass das reale Leben Marokkos auf diesen Strassen zelebriert wird. Ein Fluss!



Auch die Landschaften ändern sich: Die üppige Natur von Marrakesch lässt während unserer Reise in die Wüste nach und nach. Und so können wir auch mehr und mehr unseren Alltag hinter uns lassen und uns für das Erlebnis in der Wüste vorbereiten.

Tiefe Sehnsucht nach einem ursprünglichen Leben, unberührte, weite und fast menschenleere Landschaften genießen. Dem Lärm, Zeitmangel und Druck vom Alltag entfliehen, die Gedanken auf das Wesentliche richten und sich selber einfach wieder spüren – darin liegt die Sehnsucht vieler Wüstenreisender.



Wer die Wüste kennt, der weiss, dass sie nicht nur karg und dem Leben feindlich gesonnen ist, sondern wie keine andere Landschaft die Seele berührt, aufatmen lässt, Ruhe bringt und vor allem stressgeplagten Europäern frische Kraft geben kann. In der Wüste erhält die innere Stimme eine Chance, auf uns einzuwirken. Wir lernen ihr zuzuhören und ihre Botschaften zu entziffern. Dieser Ruf erscheint den meisten als antiquiertes Konzept, das

man aus der Bibel kennt oder höchstens aussergewöhnlichen Künstlern zubilligt. Dennoch ist die Präsenz der inneren Stimme erkennbar, auch für Skeptiker. Die Ruhe und die Landschaft der Wüste sind für diesen Zweck sehr geeignet. Es ist wie, wenn wir in unsere innere Wüste eindringen würden: Plötzlich erkennen wir, wie lebendig wir sind. Durch Aufmerksamkeit kommen wir in engen Kontakt mit unserem Potenzial. Die Sterne in der Nacht stehen greifbar über unsere Köpfe. Es ist eine Reise mit sich selbst und in sich selbst. Eine neue Begegnung, die uns viele neue Türen öffnet. Aus unseren Gaben werden Aufgaben, die wir bereit sind auszuleben. Es ist eine Zeit, in der wir sehr viel über uns lernen. Von den Dromedaren lernen wir zu gedulden: Es geht immer weiter und das Ziel erreichen wir immer. Aus dem Nichts erscheint es. Es war immer da!

Der Aufbruch des Sandsturmes lässt die alten Spuren verschwinden. Sandkörner lassen sich von einem Ort zum nächsten tragen und dort entsteht was Neues. Der Wind weht durch unsere Körper und lässt das Verdrängte auftauchen: Zum Teil löst es sich auf!

Die Begegnung mit sich selbst ist eine der herausfordernden und interessantesten überhaupt. Es braucht Mut mit sich selber ins Gespräch zu kommen. Aus der Wüste kommen wir mit einem inneren Reichtum zurück und die Bereitschaft mit diesen neuen Erkenntnissen in die Zivilisation zurückzukehren.



Die Stadt Marrakesch, zwischen den Häusern der Altstadt und filigranen Minaretten, mit dem orientalischen Markt und einem Gemisch aus orientalischen Farben, Düften und den Rufen der Händler exotischer Waren wartet auf uns!

Und so auch ein neues Leben: Unser neues Leben!

Anselmo Maestrani

**Nächste Reise:** 30. Dezember 2008 – 7. Januar 2009 (Daten sind provisorisch!)