

Anasha

Die Reise beginnt

Lektorat: Redaktionsbüro Susanne Broos, Hamburg

Gestaltung & Cover-Design: Elena Theis

Herstellung und Verlag epubli GmbH, Berlin

ISBN: 978-3-7375-8057-1

5. Auflage Stand 24.05.2016

© Elena Theis 2016 All rights reserved

DANKE  
THANK YOU  
MAHALO

From My Heart to Yours.

An alle, die mich auf meiner Reise begleiten und unterstützen, sich bereit erklären schöne und weniger schöne Lektionen mit mir zu lernen, an mich glauben, mir zur Seite stehen und mir und meinem SEIN vertrauen - im Himmel und auf Erden.

Ohne euch wäre ich heute nicht da, wo ich bin.

Ein besonderer Dank geht an ANASHAs Geburtshelfer:

Meine Familie - für eure bedingungslose Liebe und Unterstützung.

Joachim Klöckner - für das gemeinsame Visionieren.

Vera Jost - für das Erstlektorat.

Dieter Schellerhoff - für das Kapitel Probehören.

Deutschland und Amerika.

Und last but not least: Günther Jauch.

An'anasha - me ke aloha.

## Was bedeuten eigentlich die # (= Hashtags)

Ich bin ein interaktives Buch.

Wenn du einen # siehst, heißt das, dass es zu diesem Thema zusätzliche (online) Inhalte gibt. Das können Bilder, Videos, Audioaufnahmen oder (eine) Geschichte(n) sein.

Diese findest du unter anderem in der Facebook-Gruppe

ANASHA - Die Reise beginnt. Dort gibt es nicht nur das Buch in (bewegten) Bildern, sondern auch noch einen exklusiven Blick in meine Tagebücher.

Dich interessiert etwas, das keinen # hat?

Kein Problem! Frag mich einfach - in erzähle es dir! Manches allerdings nur persönlich vor Ort auf Hawaii oder bei meinen Lesungen und #TalkStory Events.

Mit dieser gedruckten Ausgabe bekommt ANASHA einen Platz in den Bücherregalen dieser Welt. Die verschiedenen Online-Kanäle wie Facebook, Yelp und Instagram nutze ich, um mit dir in Kontakt zu treten. Ich möchte wissen, was meine Reise mit dir macht!

Erzähl mir deine Geschichten, interagiere mit den bestehenden #s, kommentiere und und und...

Poste dein Feedback online oder sage es mir persönlich, wenn du mich siehst. Die Chancen dazu stehen in einem Coffee Shop dieser Welt am Besten, denn #ILoveCoffee :)

Kleiner Tipp: Woran du mich erkennst und wo ich gerade bin, verraten dir meine Check-Ins und Fotos bei Yelp und Instagram mit den Hashtags

#ANASHA #ANASHAonTour #VeganVentures #TinyTravels  
#KonaCoffeeGirl #AlohaMobil und #MyLifelsMyMessage

Wir reisen und schreiben also gemeinsam immer weiter und unsere Geschichten füllen nach und nach das wachsende (Bilder)Buch. So wird ANASHA interaktive Schnitzeljagd und Geschichten-Puzzle zugleich!

Are you ready?

Dann beginnt unsere Reise jetzt ...

## A JOURNEY OF TRANSFORMATION

Eine Reise, die Mut macht, die Ketten zu sprengen und den ersten Schritt in ein lebendiges, selbstbestimmtes Leben zu wagen.  
Weg vom TUN – hin zum SEIN.

Erfolgreich will ich sein, das steht früh für mich fest. Mit Anfang 30 zieren bereits Namen wie Google, RTL und Amazon meinen Lebenslauf. Alles könnte super sein, wenn da nicht ein kleiner Haken wäre: Ich bin kreuzunglücklich.

Aber warum denn eigentlich? Was willst du noch?  
Stell dich nicht so an! Andere lecken sich die Finger nach dem, was du hast. Sei endlich mal zufrieden. Sagt mein Verstand.

So schiebe ich die Gefühle beiseite, manage to ignore this little voice for quite some time ... until it can't be shushed any longer.

2008 zwingt mich ein Schicksalsschlag über Nacht zur Auseinandersetzung mit mir und meinem Leben. Ob ich will oder nicht. Ein intensiver, sechsjähriger Prozess nimmt still und leise seinen Anfang, führt mich durch zahlreiche Höhen und noch zahlreichere Tiefen, aber immer weiter zu mir selbst as the miraculous journey unfolds.

Radikal kreppe ich mein Leben um. Zurück bleiben Menschen, Beziehungen, Status und Selbstkonzepte. Die Reise kann einsam werden, das ist mir bewusst. Aber ich ziehe los – alleine bin ich nie. Hoffnung, Angst und Mut sind mir treue Wegbegleiter. Wir sind eine lustige Reisegruppe.

Die Sehnsucht nach einem selbstbestimmten Leben in Freude und Leichtigkeit keeps pushing me forward, gibt mir den Mut, immer wieder meine Komfortzone zu verlassen. Being okay with life just isn't enough!

Ist es ein einfacher Weg? Nein!  
Habe ich den Schritt jemals bereut? Niemals!  
Würde ich es wieder tun? Definitiv!  
Empfehle ich es weiter? Absolut!  
Deshalb schreibe ich ANASHA.

ANASHA basiert auf meiner persönlichen Geschichte. Ich stelle sie zur Verfügung, um als lebendiges Beispiel zu zeigen, dass es sich lohnt, seinem Herzen zu folgen.

#MyLifeIsMyMessage

Stop existing and start living – a bigger life!

## PROLOG

«Der Test ist übrigens positiv.» Mit diesen Worten verlässt die Arzthelferin das Zimmer. Ich stehe da wie versteinert. Bitte was? Wie kann das sein? Rein biologisch ist das doch eigentlich gar nicht möglich? Offensichtlich schon. Wie konnte ich das nicht bemerken? Außerdem will ich mich gerade von diesem Mann trennen. Von der Ärztin, die mittlerweile das Zimmer betreten hat, ist keine große Hilfe zu erwarten. Sie sieht meine Verzweiflung, sagt aber lediglich: «Es ist ja noch früh, das können Sie sich auch noch anders überlegen.» Herzlichen Dank auch.

Ich verlasse die Praxis, laufe wie in Trance die Straße entlang, im Gleichklang mit den Tränen, die über meine Wangen laufen. Das Timing könnte nicht ungünstiger sein. Aber ist das wirklich so? Gibt es ihn überhaupt, den perfekten Zeitpunkt für ein Kind? Habe ich nicht sogar selbst immer gesagt, dass mir ein Kind passieren müsse, da ich wohl nie aktiv die Entscheidung dafür treffen könne? Diese Entscheidung wurde mir nun abgenommen. Herzlichen Glückwunsch Elena! Was mache ich nur? Keine Ahnung, wie das alles funktionieren soll und kann. Aber eines steht fest: Egal wie, ich bekomme ein Baby!

Purzel ist weg. Ich stehe im grellen Neonlicht des Wartezimmers. Außen wie innen – gähnende Leere. Mein Baby ist weg. Nun hat sich bestätigt, was ich eigentlich schon seit letzter Nacht weiß, aber nicht wahr haben will. Ich wache mit heftigen Krämpfen auf, gehe ins Bad und rede mir ein, dass das Bluten normal sei. Viel Blut. Ich sehe darüber hinweg und lege mich wieder leise ins Bett. Ich will niemanden wecken. Außerdem wollen wir morgen zu meiner Familie fahren, dort Silvester und den Geburtstag meiner Mutter feiern. Nein, es ist sicherlich alles in Ordnung. Die Autofahrt ist die Hölle. Ich lasse mir nichts anmerken, mache gute Miene zum bösen Spiel. Es soll niemand auf die Idee kommen, dass etwas nicht in Ordnung sei. Bis zum nächsten Morgen gelingt es mir, diese Farce aufrecht zu erhalten. Aber als weder die Schmerzen noch die Blutung aufhören, lasse ich doch mal vorsichtig verlauten: Ich blute.

Die Aufregung ist sofort groß, ab ins Krankenhaus. Richtig, genau deshalb hatte ich versucht mein «Ich tue einfach als wäre alles ok Spiel» so lange es ging aufrecht zu erhalten. Manche Wahrheiten tun einfach zu weh, um sie gegen die schöneren Illusionen einzutauschen. Gerade habe ich mir den Traum vom trauten Familienleben zurecht geträumt – ob nun mit oder ohne Papa – aber auf jeden Fall mit Purzel und mir. Nein, ich bin nicht bereit

aufzuwachen. Aber auch diese Entscheidung wird mir abgenommen. Purzel hat bereits entschieden, sich ebenso unverhofft zu verabschieden, wie er vor ein paar Wochen in mein Leben getreten ist. Er ist weg.

Ich falle in ein tiefes Loch. Selbsthass, Trauer und Verzweiflung wechseln sich ab. Immer wieder stelle ich mir eine einzige Frage, auf die ich wohl nie eine Antwort bekommen werde: Warum? Andere Frauen bekommen Kinder wie am Fließband, kümmern sich dabei wenig um ihre eigene Gesundheit, geschweige denn um die ihres Kindes, und es geht alles gut. Und ich? Seit ich von meiner Schwangerschaft erfuhr, habe ich alles Erdenkliche getan, um für mein Baby und für mich gut zu sorgen. Aber mein Baby darf nicht auf die Welt kommen. Nie werde ich dieses kleine Wesen in meinen Armen halten, das im Sturm mein Herz eroberte, obwohl es nur ein paar Millimeter groß war. Nie werde ich ihm diese wundervolle Welt zeigen können. Aber ist diese Welt denn wirklich so wundervoll, wenn sie so etwas zulässt?

Ich bin gefangen zwischen Selbstmitleid und Schmerz, Wut und Hass. Die meiste Zeit verbringe ich weinend im Bett. Oder weinend auf der Couch. Oder weinend irgendwo anders. Von außen lasse ich

niemanden an mich heran. Und der eine Mensch, von dem ich erwarte, dass er es zumindest versucht, ist völlig überfordert. Er könnte dem gar nicht gerecht werden, selbst wenn er es wollte, und versucht es daher auch erst gar nicht. Familie und Freunde bemühen sich, aber ich mache dicht. Ich will nur eines: mein Baby zurück. Aber Purzel kommt nicht zurück. Er ist weg.

So gehen die Wochen ins Land. Ich sehe aus wie ein Häufchen Elend, an Arbeit ist nicht zu denken und auch sonst zieht das Leben an mir vorbei. Ich bin mit dem Tod beschäftigt. Meine Trauer und noch viel mehr mein Selbsthass fressen mich langsam, aber sicher auf. Was bist du nur für eine Frau, die es nicht mal schafft, ein Kind auf die Welt zu bringen? Dieser Gedanke geht mir tatsächlich in Dauerschleife durch den Kopf. Wenig produktiv, wie ich heute weiß, aber damals ist genau das meine Gedankenwelt. Ich friste mein Dasein zwischen den Welten. Was soll ich hier denn überhaupt noch? Vor meiner Schwangerschaft war mein Leben ausgefüllt, so dachte ich zumindest. Nun macht auf einmal alles keinen Sinn mehr. Ich will mein Baby zurück. Aber Purzel kommt nicht zurück. Er ist weg.

In meiner Verzweiflung klammere ich mich an Dinge im Außen, vor allem an ein Kuscheltier, das meine Oma schon für den Kleinen gekauft hatte. Es begleitet mich auf Schritt und Tritt. Ich bewege mich in einer gefährlichen Zone, das ist mir bewusst. Eine Zone, von der ich nie für möglich gehalten hatte, dass ich sie jemals betreten würde. Ich, die lebenslustige Optimistin, die nichts, aber auch gar nichts aus der Bahn wirft. Die lebenslustige Optimistin liegt am Boden. Ich gehe durch die Hölle.

Meine ohnehin schon desolate Beziehung wird täglich für alle Beteiligten noch schmerzhafter. Meine Familie versucht alles, weiß aber nicht mehr ein noch aus. Einige Freunde ziehen sich aus Hilflosigkeit zurück, andere sind unermüdlich an meiner Seite, manche wissen bis heute nichts von all dem. Dank einer lieben Freundin habe ich die erste Zeit nach der Fehlgeburt überhaupt überstanden. Innerhalb kürzester Zeit kam sie zu mir nach Köln und verbrachte einige Tage mit mir weinendem Häufchen Elend auf der #Couch und versuchte, mich irgendwie zum Essen zu bringen. Rückblickend glaube ich, dass sie mir damals das Leben gerettet hast. Dafür danke ich ihr von Herzen!

Mittlerweile machen sich auch die Ärzte ernsthafte Sorgen um mich. Körperlich habe ich alles gut verkraftet, aber meine Seele blutet noch immer. «Frau Theis, Sie brauchen Hilfe. Bitte lassen Sie sich helfen.» Hilfe? Ich? Wer soll mir denn bitte helfen? Ich gehe erst einmal in Abwehrhaltung. Schließlich habe ich gerade ein Kind verloren. Schreien, Wutausbrüche, grundloses Weinen, nicht arbeiten gehen, all das ist in meiner Opferzone erlaubt, no excuses necessary. Ob mir genau das auf einmal im Sprechzimmer klar wird, kann ich heute nicht mehr beurteilen. Aber nach kurzem Protest und einem letzten Aufbäumen höre ich mich auf einmal sagen: «Ich weiß.»

«Mama, es tut mir leid, dass du so traurig bist. Mir geht es gut. Wirklich. Mache dir keine Sorgen um mich. Ich hatte eine Aufgabe, deshalb musste ich gehen, auch wenn dich das jetzt traurig macht. Meine Aufgabe bestand darin, dir zu zeigen, was es bedeutet, bedingungslos zu lieben. Ich habe sie erfüllt.»

Diese Botschaft erreicht mich aus einer anderen Ebene an einem sonnigen Wintertag am Rhein. Das ist der Wendepunkt. Ja, meine Seele blutet noch immer und ja, der Schmerz ist noch immer unerträglich. Aber ich beschließe nicht länger darin zu ertrinken.

Stattdessen treffe ich hier und jetzt eine klare Entscheidung für das Leben! Das bin ich mir und meinem Baby schuldig.

Acht Monate lang arbeite ich mit einer Psychologin, trenne mich schnell vom Erzeuger meines Babys, arbeite Themen aus der Vergangenheit auf und fange endlich wieder an, mich und das Leben zu spüren. Ich arbeite bei einem angesagten Start-Up, habe eine #SchöneWohnung, gute Freunde, eine tolle Familie und verliebe mich bald über beide Ohren. Auf dem Papier ist alles perfekt. Das Leben geht seinen Gang und hat endlich wieder einen Sinn. Aber welchen eigentlich? Immer wieder kehrt genau diese Frage zu mir zurück. Eine Antwort darauf ist nicht in Sicht. Dafür bin ich mittlerweile gut darin, die Frage einfach beiseite zu schieben; tue als höre ich sie nicht und mache stattdessen weiter wie bisher. Irgendwann geht sie bestimmt von alleine, wenn ich sie nur lange genug ignoriere. Glaube ich. Purzel ist weg, die Frage bleibt.

Der Verlust meines Babys 2008 war der Urknall, der mich aus einer tiefen Lebensstarre riss, mir ein Stoppschild vor Augen hielt, auf dem in großen Lettern steht: Was machst du hier eigentlich? Im Außen wurde mir das Kostbarste genommen, aber nur so konnte ich überhaupt den Zugang zu meinem Innersten finden und mich auf den Weg machen.

Ein intensiver, sechsjähriger Prozess nimmt ganz ohne mein Wissen und Zutun still und heimlich seinen Anfang. Er führt mich durch zahlreiche Höhen und noch zahlreichere Tiefen, aber immer weiter zu mir selbst. Eines ist klar: Ich bin nicht länger bereit, die Leblosigkeit meines Lebens zu akzeptieren, einfach weiter zu funktionieren und im Hamsterrad der Gesellschaft mitzulaufen. Strebend nach Erfolg, Anerkennung und Status. Nein, das kann nicht alles sein. Mein Baby hat eine Botschaft für mich: Es gibt einen besseren Weg! Ich bin bereit, ihn zu gehen, mit allem, was dazu gehört.

Nach und nach öffne ich mich für eine Welt, die mit dem Verstand nicht zu erklären, für die Augen sogar oft unsichtbar ist. Dennoch ist sie präsent und macht jeden Tag zu einem Abenteuer, wenn ich mich auf sie einlasse. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich noch nicht einmal erahnen, welche Themen mich auf dieser Reise zu mir, meinem Seelenplan und meinem Platz in dieser Welt erwarten. Aber ich laufe los und nicht länger vor den unschönen Gefühlen und meinen eigenen Schatten davon; lasse ich mich auf mich selbst und das Leben ein as the miraculous journey unfolds.

## WURZELN & FLÜGEL

I turned my life upside down, left behind things, people, relationships and (self)concepts. Every morning I tried to forget what I thought I knew the day before, approaching life like a blank canvas over and over again. Now, in the space of endless possibilities miracles keep unfolding along the way. I invite you to come along on my journey with me.

Entschuldigung? Wer fällt mir da einfach ins Wort und das auch noch auf Englisch? Darf ich vorstellen? Das bin ich! Während die meisten Menschen wohl mit einem Herzen völlig ausgelastet sind, schlagen in meiner Brust gleich zwei davon: ein deutsches und ein amerikanisches. Meine Wurzeln sind in Deutschland, hier bin ich geboren und aufgewachsen. Seit ich denken kann, spüre ich jedoch auch eine unbeschreibliche Verbundenheit mit und eine Sehnsucht nach Amerika.

Meine erste bewusste Erinnerung daran geht in die Kindergartenzeit zurück. Ich kann schon etwas lesen und klaue mir heimlich die Englischbücher meines großen Bruders. So bringe ich mir früh meine ganz eigene Version der englischen Sprache bei.

Dabei bin ich äußerst kreativ, vor allem bei der Aussprache, aber das ist zweitrangig. Ich will diese Sprache lernen und zwar sofort. Auf den Schulunterricht zu warten, erscheint mir einfach zu absurd. Vom ersten Tag an sauge ich jedes Wort auf wie ein Schwamm. Ich liebe diese Sprache genauso sehr wie das mir damals noch unbekanntes Land.

1996, kurz vor meinem 16. Geburtstag, ist es dann endlich soweit: Im Rahmen eines Schüleraustauschs verbringe ich vier Wochen im Land meiner Träume bei (m)einer Amerikanischen Familie. Fast 20 Jahre später erinnere ich mich noch genau an diesen einen Moment, als ich in Seattle zum ersten Mal amerikanischen Boden betrat und einfach spürte: Ich bin zu Hause!

2002 geht dann der nächste große Traum in Erfüllung: studieren in den USA! Geplant ist ein einjähriger Aufenthalt, aber das Universum hat anderes mit mir vor. Ich bin zur rechten Zeit am rechten Ort und so komme ich erst 2005 mit einem Master in Medienwissenschaften in der Tasche wieder nach Deutschland. Zwei Jahre später folgt ein Jobangebot von Google, das zu verlockend erscheint, um ihm widerstehen zu können. Mich packt erneut das Fernweh, ich gebe ihm nach und verbringe eineinhalb

Jahre in Irland. 2008 kehre ich nach Deutschland zurück; «man» muss ja schließlich auch mal sesshaft werden – denke ich damals. Seitdem bin ich in Deutschland, ziehe mehrfach quer durch die Republik, sodass «man» mich mittlerweile auch bei den verschiedensten Einwohnermeldeämtern kennt.

Im Herbst 2013 geschieht folgendes: Ich bin unterwegs mit einer Gruppe von in Deutschland lebenden Ausländern. Wir sprechen Englisch. Im Gespräch fragt mich eine Frau, woher ich komme. Ich erzähle, dass ich ganz in der Nähe aufgewachsen bin, sie ist völlig perplex, denn sie war davon ausgegangen, dass ich Amerikanerin sei. «Weder deine Sprache, noch dein Aussehen oder dein Verhalten wirken deutsch.» Noch zwei weitere Male fragt sie mich, ob ich denn wirklich deutsch sei, was ich bejahe. Kurz darauf klingelt mein Handy. Ich telefoniere kurz mit meiner Schwester, natürlich auf Deutsch. Kaum habe ich aufgelegt, schaue ich in ein breites Grinsen. «Jetzt glaube ich dir. Du bist wirklich deutsch! Kaum hast du angefangen Deutsch zu sprechen, hat sich dein ganzes Wesen verändert. Ich konnte es dir richtig ansehen; auch deine Art dich zu unterhalten war ganz anders. Witzig, als hätte man einen Schalter umgelegt.»

Das genau ist die Geschichte meines Lebens! Schon lange weiß ich, dass mein Hirn und auch mein Herz zweisprachig funktionieren. Aber erst während der Arbeit an ANASHA bemerke ich das Muster, dem es zu folgen scheint. Hat mein Verstand die Oberhand, wirft mein Gehirn deutsches Gedanken- und Sprachgut aus. Kippe ich jedoch Emotionen und Gefühle in den Denkapparat, werden diese umgehend zu englischen Wortbrocken verarbeitet. Als mir dies zum ersten Mal bewusst wird, bin ich sehr verwirrt. Aber an jenem besagten Abend wird mir richtig klar, in welchem Maße meine innere Zerrissenheit auch im Außen für andere sichtbar ist und mein Leben beeinflusst. Unbewusst gelebte Glaubenssätze wie «Man kann ja schließlich nicht alles haben» oder «Irgendwann muss ich mich ja mal entscheiden» ziehen sich durch fast alle meine Lebens- und Liebesbereiche, lassen mich zu einer fremdgeführten Puppe in meinem eigenen Spiel des Lebens werden. Damit ist nun Schluss! Die Zeit ist gekommen, meine innere Dualität kreativ auszuleben und zwar im Einklang mit mir und meiner Umwelt. Dabei kommt mein Verstand ebenso zu Wort wie meine Emotionen – diese sprechen nun mal Deutsch und Englisch, just like ANASHA.

Mit diesem Buch möchte ich Impulse setzen, um zu zeigen: Jump and the net will appear! Es lohnt sich, die Ketten zu sprengen und

den ersten Schritt in ein lebendiges, selbstbestimmtes Leben zu wagen: weg vom TUN - hin zum SEIN.

Aber wo fange ich an? Am besten am Anfang, denn am Anfang war das Wort...

## DER ERSTE SCHRITT

Sommer 2014. Ich sitze in einem Café in Speyer; vor mir mein Laptop, neben mir mein #Tagebuch, in mir ANASHA. Der erste Schritt ist bekanntlich der schwerste, aber er ist längst überfällig. Dieses Buch möchte entstehen - ANASHA möchte in die Welt. Also los geht's! Die gesammelten Werke der letzten drei Jahre abtippen, sortieren und schauen was sich zeigen will.

Gerade komme ich von einem Ausflug zum Reiterhof; ein kurzer, aber wirkungsvoller Trip. Direkt vor meiner Nase stampft eines der Pferde unentwegt mit den Hufen auf, immer und immer wieder. Was will es mir wohl sagen? Die Antwort liegt auf der Hand.

Gestern erst die Ansprache meiner Mutter: «Jetzt schreib' doch auch endlich mal und rede nicht nur darüber!» Der sinnbildliche Tritt in den Hintern und jetzt auch noch das deutliche Zeichen des Gauls: Los jetzt! Du willst ein Wildpferd sein? Schön und gut, aber gerade verhältst du dich eher wie ein Pony im Streichelzoo!

Das hat gesessen. Los jetzt! Hau' in die Tasten Elena! Wie lange will ich noch sammeln? Mehr und noch mehr schreiben, was dann sang- und klanglos in einer Schreibtischschublade oder meinem

Tagebuch verschwindet. Ich habe der Welt etwas zu sagen, es will endlich heraus und zwar laut!

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Schluss mit den unzähligen Ablenkungen und Ausreden. Zu sagen, dass ich schreibe und es doch nur für meinen Hausgebrauch zu tun ist feige. Und ich verweigere mich meiner Aufgabe. Tief in mir weiß ich, dass es ein Teil dieser Aufgabe ist, meinen Weg mit anderen zu teilen. Es ist kein gewöhnlicher Weg. Er ist individuell, ohne Netz und doppelten Boden. Ja, er verlangt Mut, kann aber gleichzeitig auch anderen Mut machen. Können die Zeichen heute noch deutlicher sein? Nein! Die Zeit ist reif – überreif! Galoppier' los! Und zwar jetzt!

Wie viele Listen will ich noch machen? Die erste stammt aus dem Jahr 2011. Ich stecke gerade mitten in meinem persönlichen Bore-out-Alptraum. Mir ist klar, es muss sich etwas ändern. Nur was? Auf einer Serviette führe ich in der Mittagspause auf, was ich vom Leben will und was nicht. Es folgen unzählige weitere Listen, auch eine zum Thema Selbstständigkeit. An dieser Liste lässt sich noch feilen, aber sie ist ja auch schon drei Jahre alt.

Egal, weiter mit den Listen. Nächstes Thema: Optionen: Selbstständigkeit [ein scheinbar wiederkehrendes Thema], neuer Job [ein scheinbar wiederkehrendes Thema], Weiterbildung [ein scheinbar wiederkehrendes Thema], Studium [damals war ja alles gut], PhD [ein scheinbar wiederkehrendes Thema], Therapie [bitte was?] ... Die Listen werden immer detaillierter, sind jetzt schon unterteilt in privat und beruflich und haben es sogar von Servietten auf richtiges Papier geschafft. Eine ganze Weile tippe ich eine nach der anderen ab, bis ich feststelle, dass sie sich ständig wiederholen.

Traurig aber wahr, ich drehe mich im Kreis, verbringe nicht nur meine Mittagspausen, sondern auch komplette Arbeitstage damit, Listen zu schreiben. Es überrascht mich fast ein wenig, dass ich keine Liste zum Thema Listen finde.

Ich halte mir zugute, dass ich zu jener Zeit wirklich verzweifelt war und mich das Listenschreiben irgendwie den Tag überstehen ließ. Dennoch schockiert es mich zutiefst zu lesen, in welcher Trennung ich mich damals befand. Nicht ein einziges Mal kommt mir in den Sinn, dass mein Beruf ein Teil meines Lebens ist und ich das eine vom anderen weder strikt trennen kann noch will. Aus heutiger Sicht erkläre ich mir diese Trennung mit zwei Worten:

Unbewusstheit und Angst. Unbewusstheit über mich, meine wirklichen Wünsche und Bedürfnisse, meinen Platz und meine Aufgabe in dieser Welt. Angst vor der Wahrheit und dem Loslassen meiner (Lebens)Illusionen, die immerhin die Basis meiner bisherigen Entscheidungen und meiner Daseinsberechtigung waren. Kann und will ich all das wirklich und ehrlich ansehen und hinterfragen? Was bleibt denn dann noch von mir und meinem Leben übrig? Möglicherweise nichts.

Bin ich tatsächlich bereit, dieses Risiko einzugehen? Am besten mache ich erst mal eine Liste: Für den Rest meiner Tage ein fremdbestimmtes, lebloses Dasein fristen. Pro und kontra. You got to be kidding me! Yet I keep on typing ...

## NEUE WEGE

28.10.2011: Drei Umzüge quer durch die Republik innerhalb von sechs Monaten, von einem neuen Job zum nächsten – freiwillig. Nur um letztlich in einem Job zu stranden, der mich gnadenlos unterfordert, überhaupt nicht interessiert und mit jedem Tag ein Stück mehr Lebensenergie aus mir herausaugt. Also noch mehr als die Jobs davor, die ich ja aus genau diesem Grund gekündigt hatte. Der Preis der finanziellen Sicherheit. So macht «man» das ja schließlich, wenn man über 30 ist: Man sucht sich einen sicheren Job mit regelmäßigem Einkommen, macht Karriere, heiratet, zieht aufs Land, baut ein Haus, kriegt Kinder und hat mindestens eine zusätzliche private Altersvorsorge.

Auf dem Papier bin ich auf einem guten Weg. In der Realität bestenfalls auf dem Holzweg, habe mich in meinem selbstgewebten Netz aus Scheinsicherheiten verfangen und drohe langsam aber sicher darin zu ersticken. Tatsächlich schnürt es mir mit jedem Meter, den ich mich morgens dem Büro nähere, ein bisschen mehr die Kehle zu.

Wenn ich nicht aufpasse, lande ich schneller in einer ausgewachsenen Depression, als ich gucken kann. Ich bin

verzweifelt, habe keine Ahnung, wie ich aus dieser leblosen Misere je wieder herauskommen soll. Das Einzige, was ich weiß, ist, dass es so nicht weitergehen kann. Noch ein Umzug, noch ein Jobwechsel, noch eine Illusion, dass beim nächsten Mal bestimmt alles anders und endlich gut wird. Wie oft will ich das alte Muster noch wiederholen und mich dann wundern, dass auch das Ergebnis gleich bleibt? Probleme können niemals in dem Bewusstsein gelöst werden, in dem sie überhaupt erst entstanden sind. Nein, es muss einen besseren Weg geben, auch wenn ich ihn jetzt noch nicht sehen kann.

Mir fällt ein Gespräch ein, das ich vor Wochen mit meiner Mutter führte. Meine Cousine hatte ihr von einem buddhistischen Kloster hier ganz in der Nähe erzählt. Kloster! Das ist es. Computer an, Google fragen und zack, innerhalb von Sekunden ist er auf einmal da, der neue Weg – #BuddhasWeg.

Es ist 13 Uhr, ich bin Feuer und Flamme, greife sofort zum Telefon. Der Anrufbeantworter meldet sich: «Sie erreichen uns werktags von 10 bis 11:30 Uhr.» Soll das ein Scherz sein? Nicht einmal zwei Stunden Erreichbarkeit pro Tag? Wo gibt es denn so was? Offensichtlich im Kloster. Gut, dann schicke ich eben eine E-Mail, da wird sich ja wohl schnell jemand drauf melden. Fehlanzeige.

Offensichtlich sind dem Kloster Turn Around Times und Servicelevel ziemlich schnuppe. Ok, good things come to those who wait, Geduld, Elena, und morgen früh gleich wieder anrufen.

Fast 30 Stunden übe ich mich in Geduld, bis ich schließlich mitten im Odenwald vor Buddhas Weg stehe. Ich, die gestandene, rationale Businessfrau aus der Marketing-Welt im buddhistischen Kloster. Na das kann ja was werden. Schon beim Einchecken stelle ich fest: overdressed und overpacked. Egal. Ich bin offen und lasse mich auf die nächsten Tage ein. Ich hätte ein Einzelzimmer haben können, entscheide mich aber für das Bett im Doppelzimmer, möchte «das Schicksal» entscheiden lassen, ob ich dieses Wochenende alleine oder in Gesellschaft verbringe.

Einfache Ausstattung stand im Internet. Das war nicht übertrieben: zwei kleine Holzbetten mit Nachttisch jeweils links und rechts an der Wand, vor dem Fenster ein Tisch und ein Stuhl und daneben zwei einfache Holzschränke. Hier geht es definitiv nicht um Dinge im Außen, das ist selbst mir schnell klar. Gemütlich ist zwar anders, dennoch fühle ich mich in der Einfachheit und Klarheit des Raumes sehr wohl. Von dieser wird allerdings wenig übrig bleiben, wenn ich erst mal mein ganzes Gepäck ausgebreitet habe. Was schleppe

ich da eigentlich alles mit mir herum? Wo dachte ich denn, dass ich hin gehe? Zu einer Modenschau? Und wie lange wollte ich bleiben? Drei Monate? Meine Taschen sind voll mit Klamotten, Schuhen und Kosmetika. Witzig ist, dass ich die nächsten Tage ausschließlich in einer einzigen Jogginghose verbringe und Straßenschuhe in weiten Teilen des Klosters gar nicht erlaubt sind. Das weiß ich aber noch nicht, als ich inmitten meines Gepäckberges alleine im Doppelzimmer stehe und mir schlagartig klar wird: Viel zu lange habe ich mich mit dem Außen beschäftigt, mehr und mehr materielles und emotionales Gepäck angehäuft. Selbst wenn ich mich in den großen Schlafsaal eingemietet hätte, wären die restlichen Betten wohl leer geblieben. Die Zeit ist gekommen nach innen zu schauen, mir selbst zu begegnen und dort aufzuräumen.

Der Wecker reißt mich unsanft aus dem Tiefschlaf. 5:15 Uhr. Das kann nur ein Scherz sein. Um diese Zeit gehe ich sonst eher schlafen. Im Halbschlaf dämmert mir aber, dass es wohl doch kein Scherz ist und ich tatsächlich eigenhändig den Wecker gestellt habe. In 15 Minuten beginnt die einstündige Morgenmeditation in der Buddha-Halle. Soll ich da wirklich hin? Um diese Zeit? Das Bett erscheint mir gerade deutlich gemütlicher als noch gestern Abend, als ich mich eine gefühlte Ewigkeit hin und her wälzte, bis ich

endlich einschlafen konnte. Jetzt aber ist es so kuschelig und warm.  
*Reiß' dich zusammen!* Okay, okay, ich stehe auf ...

5:30 Uhr. Glatzköpfige Nonnen und Mönche rezitieren mit geschlossenen Augen tibetische Mantren. Om Mane Padme was? Egal, ich singe mit. Auf einmal Stille. Und jetzt? Ich sitze und atme. Ein und aus. Ein und aus. Oh, das fühlt sich gut an, entspannt irgendwie. Kann es denn so einfach sein? Nein, ich muss bestimmt noch etwas anderes tun. Das kann doch nicht alles sein. Ganz klar, mein innerer Kritiker ist Frühaufsteher.

Wie lange sitze ich hier eigentlich schon? Kommt mir ewig vor, die Stunde ist bestimmt gleich um. Falsch gedacht. Verdammt! Ich kann nicht mehr sitzen, meine Beine spüre ich durch den versuchten Lotussitz – der bei mir eigentlich nicht mal ein vernünftiger Schneidersitz ist – schon längst nicht mehr. Atmen, Elena. Einfach atmen. Leichter gesagt, als getan. Ein und aus. Ein und aus. Ein. Aus. Aua. Ein. Aus. Aua. Oh man, wie lange geht das denn noch? Ein. Aus. Ein. Aus. Gong! Geschafft. Endlich! Nach und nach kommt auch das Gefühl wieder zurück in meine tauben Beine. Warum kam ich eigentlich vorher nie auf die Idee zu meditieren? Who knows Elena who knows ...

8 Uhr. Frisch geduscht und geföhnt reihe ich mich in die Schlange am Frühstücksbuffet ein. Endlich essen, mein Magen knurrt und freut sich auf ein deftiges Salamibrötchen. Mit Gurke oben drauf. Die Gurke habe ich schon mal. Das Brötchen auch. Wo ist nur die Salami? Auf der anderen Seite vielleicht? Auch nicht. Oh nein, langsam dämmert mir wieder, dass ich mich ja in einem buddhistischen und somit vegetarischen Kloster befinde. Na super. Und schon war's das wieder mit dem guten Start in den Tag.

Nach dem Frühstück zieht es mich hinaus in die Natur. Toll diese Ruhe. Hier gibt es nur den Wald, frische Luft und mich. Und die Stimmen in meinem Kopf ... Was mache ich denn nun mit dem neuen Jobangebot? Unter anderem, um diese Frage in Ruhe zu klären, bin ich ja eigentlich hier. *Was spricht dafür?* Listen machen kann ich mittlerweile problemlos im Kopf. Also pro: Ich könnte schnell aus meiner jetzigen Arbeitsmisere fliehen und hätte weiterhin ein festes und regelmäßiges Einkommen. *Und?* Na schnelle Flucht und ein festes, regelmäßiges Einkommen eben. *Und weiter?* Wie: und weiter? Das reicht ja wohl. *Und was spricht dagegen?* Naja, in mir sträubt sich alles, wenn ich nur daran denke, wieder in einem Bürojob ohne Sinn und Verstand zu landen, Excel-Tabellen auszuwerten und machtpolitische Hierarchiespielchen zu

spielen. Warum ist es eigentlich so wichtig, in welcher Reihenfolge wer in CC steht? Ich sehe null Sinn in diesem Tun. Außerdem war das Bewerbungsgespräch schon total suspekt. Und was soll ich jetzt machen? Gut, es gibt Argumente dagegen, aber dafür gibt es ja auch schließlich ein festes, regelmäßiges Einkommen. *Seriously Elena? Once again your head is trying to convince you of something your heart already knows is a lie.* Ich brauche eine Pause und lasse mich auf einer Waldbank nieder. Was für eine Ruhe! Und was machst du nun mit dem Jobangebot? #YouGotToBeKiddingMe ...

*Was machst du da eigentlich, Elena? Seit Wochen zerbrichst du dir den Kopf über unbedeutende Nichtigkeiten. Ist dir eigentlich die Vergänglichkeit des Lebens bewusst? Just make up your mind and get over yourself! Dein Herz hat doch schon längst entschieden. Warum hörst du ihm nicht zu? Dir wurde dieses Leben geschenkt, nutze es! Du bist nur zu Gast auf dieser Welt – nicht ihr Nabel. Tritt diese Chance nicht weiterhin mit Füßen. Warum machst du dir dieses wundervolle Leben selbst so schwer? Oh, diese Stimme ist neu. Welcome to the crowd!*

Stimmen hören macht hungrig, mein Magen knurrt schon wieder. Kein Wunder, so ein spärliches, frühes und noch dazu wurstloses Frühstück wie heute ist mein Körper nicht gewohnt. Schon kurz vor

12 Uhr, zum Glück gibt es gleich Mittagessen. Die Vorfreude verfliegt allerdings schnell, als ich das herbeigesehnte Essen sehe: Sauerkrautsuppe mit Tofu. Na Mahlzeit.

17 Uhr. Zeit für ein Zwischenresümee: Es lohnt sich, den Tag nicht zu verschlafen. Trotz des frühen Aufstehens fühle ich mich wacher – und das sogar ganz ohne Kaffee. Tatsache, das fällt mir ja jetzt erst auf. Ich habe heute wirklich noch keinen Kaffee getrunken. Und er fehlt mir noch nicht einmal, wenn ich ehrlich bin, genauso wenig wie Fleisch., auch wenn ich in diesem Leben wohl kein #TofuFan mehr werde.

Was für mich eine völlig neue Welt ist, ist für die Nonnen und Mönche hier Normalität. Was hat sie wohl hier her gebracht? Was auch immer, sie wirken glücklich, zufrieden und mit sich im Reinen. Ein Weg, den ich noch vor mir habe. Und genau das macht mir Angst. Ich höre und fühle meine Seele laut schreien, aber bislang kann ich sie (noch) nicht verstehen. Mir ist bewusst, dass es an der Zeit ist, ausgetrampelte Pfade zu verlassen und mich neuen Dingen zu öffnen. Wenn ich nur wüsste, welchen? Ich stelle mir selbst ein großes Rätsel, das kaum lösbar scheint. Je krampfhafter ich nach der Lösung suche, umso schwammiger wird das Bild. Die Antwort

liegt in mir, soviel weiß ich. Aber solange es mir nicht gelingt, wieder einen Zugang zu meinem innersten Kern zu finden, bleibt sie verborgen. In der Theorie ist mir das alles klar, warum ist es aber so schwer, das auch in die Praxis umzusetzen? Was hält mich ab? Angst? Trauer? Schuld? Schmerz? Ungewissheit? Enttäuschung? Selbsttäuschung? Angst vor dem Glück? Selbstzweifel? Fehlendes (Selbst)Vertrauen? Streben nach Anerkennung? Verschobene Wertvorstellungen? Wie bringe ich Glück, Zufriedenheit und Sinn zurück in mein Leben? Waren sie überhaupt schon einmal da? Wo ist der fröhliche Teil von mir geblieben? Ich erinnere mich, dass es ihn einmal gab. Welche Rolle spielen Arbeit und Geld in meinem Leben? Welchen Einfluss hat «Erfolg»? Was ist das überhaupt für mich? Was tut mir gut und was nicht? Wie viel von beidem lasse ich in meinem Leben zu? Wo liegen meine Talente? Woran hab ich Freude? Wie viel davon findet sich in meinem Alltag? Was gibt mir Kraft? Was tröstet mich, wenn ich traurig bin? Wie selbstbestimmt führe ich mein Leben? Was heißt Selbstbestimmung überhaupt? Bin ich gut zu anderen? Bin ich gut zu mir selbst? Welche Rolle spielt mein Wohnort? Was sind meine Lebensziele? Kann ich mir vorstellen ohne Kinder alt zu werden? Und zufrieden damit zu sein?

Jetzt gehe ich schon extra ins Kloster und noch immer sind keine Antworten auf meine Fragen in Sicht. Dabei bin ich schon fast einen ganzen Tag hier. Hello Ungeduld, schön, dass du auch hier bist. Vielleicht leuchtet selbst dir ein, dass es etwas utopisch ist, innerhalb von 24 Stunden die Erleuchtung zu erlangen, selbst im Kloster. Vielleicht. Ich habe schon wieder Hunger.

Beim Abendessen unterhalte ich mich mit einer Frau, die öfter hier im Kloster ist. Nach dem Essen tragen wir gemeinsam unser Geschirr in die Küche. Dort stellt sie mir an der Spülmaschine einen glatzköpfigen Herrn vor. «Elena, das ist Axel. Axel macht Qi Gong. Axel, das ist Elena. Elena möchte Qi Gong machen.» Ich möchte was? «Toll, komm vorbei. Wir fangen um 20 Uhr an.»

Eigentlich will ich dankend ablehnen, aber das tue ich nicht. Stattdessen höre ich mich sagen: «Super!» Wochenend-Intensivkurs Knochenmarkwaschen-QiGong ich komme.

Was war das denn? Kaum zugesagt stelle ich meine spontane Entscheidung schon wieder in Frage. Soll ich da wirklich hin? Eigentlich will ich doch gerade alleine sein, um zu mir kommen. Aber das kann auch kein Zufall sein. Vom Geschirr waschen zum

Knochenmark waschen. Reinigung. Innen wie außen. Ganz klar ein Wink von oben. Ich mache mit.

Was für ein Tag! Nun liege ich erschöpft aber zufrieden mit neu erlangtem Qi Gong-Wissen im Bett. Erst durch ihre Gegensätze bilden Ying und Yang eine Einheit. Klar, ohne Nacht kein Tag, ohne Sommer kein Winter. Das leuchtet ein. Qi ist Energie, Lebensenergie, die frei durch den Körper fließen will. Oje, jetzt tut mir mein armes Qi ganz schön leid. Von freiem Fluss kann da momentan keine Rede sein. Alles in mir ist verspannt, meine Beweglichkeit auch durch mein Gewicht so eingeschränkt, dass mich bereits die leichten Übungen am Abend an meine körperlichen Grenzen bringen. Kein Wunder, dass ich mich so blockiert fühle, innen wie außen. Das Universum unterscheidet nicht zwischen positiver und negativer Energie. Die Energie folgt einfach der Aufmerksamkeit, egal in welche Richtung diese geht. Wenn also Qi Energie ist und Energie der Aufmerksamkeit folgt, steuert mein Qi geradewegs in eine Sackgasse. Na toll, nein, da will ich nicht enden. Und mein Qi ganz bestimmt auch nicht. Halte durch Qi, ich rette dich! Gleich morgen fange ich damit an, aber jetzt muss ich schlafen.

Tag 3 im Kloster. Die Zeit vergeht wie im Flug, von Langeweile keine Spur. Mein Qi und ich sind auf einem guten Weg. Mehr und mehr Blockaden lösen sich spürbar, Verspannungen und Kopfschmerzen verschwinden, machen Platz für innere Ruhe und Gegenwärtigkeit im Moment.

Zum ersten Mal nehme ich heute die anderen Kursteilnehmer bewusst wahr; um mich herum sitzen ausschließlich Frauen. Ist nur das weibliche Geschlecht an diesem Wochenende auf der Suche nach der inneren Mitte oder schreckt der Kursname alleine Männer schon ab? Wäre nachvollziehbar, wer wäscht denn auch schon gerne am Wochenende sein Knochenmark? Offensichtlich ich. Ganz besonders genieße ich den Wechsel zwischen Kommunikation und selbst gewählter Stille. Ich lerne mich abzugrenzen und meine eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Was brauche ich gerade? Stille? Kommunikation? Ein bisschen von beidem? Dieses geschärfte Bewusstsein möchte ich auch in meinen Alltag integrieren; mir mehr Freiräume schaffen, weniger tun und dafür mehr sein.

Eine der heutigen Vergebungsübungen gibt mir ganz schön zu denken: Visualisiere jemanden, der dir etwas angetan hat. Vergib dieser Person und wünsche ihr alles Gute. Nichts leichter als das!

Das kann nur mein momentaner Chef sein. Tatsächlich poppt sein Gesicht auch kurz vor mir auf, verschwindet aber genauso schnell wieder, wie es gekommen ist. Danach sehe ich kurz meinen Vater, aber auch sein Gesicht verblasst sehr schnell; löst auch keinerlei Reaktion in mir aus. Die kommt dafür umso heftiger, als ich kurz darauf auf einmal in mein eigenes Gesicht blicke. Und wie mir schnell klar wird, völlig zurecht! Ich selbst habe mir in den letzten Jahren am allermeisten geschadet. Durch mein Handeln, meine Gedanken und das Ignorieren meiner Gefühle. Autsch, das tut weh. Ich verbeuge mich vor Elena und wünsche dir alles Gute!

Der Qi Gong-Kurs ist beendet, die Abreise naht. Aber etwas hält mich zurück, ich bin noch nicht bereit diesen Ort zu verlassen und gehe stattdessen in das benachbarte Teehaus. Dort treffe ich eine Kursteilnehmerin und bei Bubble Tea und Schokotorte schütten wir uns gegenseitig das Herz aus. Gewaschenes Knochenmark macht redselig, so kommt auch mein Job-Problem zur Sprache. «Würde dich dieser neue Job denn glücklich machen?» «Natürlich nicht!» What? So einfach ist das? Warum habe ich mir diese scheinbar simple, aber dennoch zentrale Frage nicht schon längst selbst gestellt? Natürlich kann und will ich diesen Job nicht annehmen. Gut, dass ich mir seit Tagen das Hirn zermartere und – natürlich –

diverse Pro-und-Kontra-Listen erstellt habe. Dabei ist die Antwort doch so offensichtlich! Und noch viel offensichtlicher ist, wie sehr der Zugang zu mir und meinem Bauchgefühl bis zu diesem Wochenende blockiert war. Kein Wunder also, dass ich so im Dunklen tappte. Umso schöner ist es jetzt, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Das schreit nach einem neuen Mantra, nicht dass ich diese Erkenntnis ebenso schnell wieder vergesse, wie sie gekommen ist. «Ich erkenne und erlebe mein wahres Potenzial mehr und mehr. Meine Intuition weist mir den Weg!» Klingt gut, und das sogar ganz ohne Tibetisch.

Die Entscheidung, die noch vor einer Stunde fast unmöglich erschien, ist im Handumdrehen getroffen. Ich lehne das Jobangebot ab. Basta. Ja und dann? Was ist dann? Was willst du stattdessen machen? Fuck, ja ich will etwas Neues, aber gerade kann ich nur das Alte sehen. Aber vielleicht ist das ja auch gar nicht so schlecht, wie ich die ganze Zeit denke. Ich könnte auch einfach meine Stunden reduzieren. So habe ich weiterhin ein festes Einkommen. Dann werde ich irgendwann schwanger und kann gemütlich in Elternzeit gehen und die Entscheidung, was ich mit mir und meinem Leben anfangen, noch ein wenig vertagen. *Überlegst du gerade ernsthaft, in deinem momentanen Job zu*

*bleiben? Der Job, der dich innerhalb weniger Wochen in einen Bore-out und an den Rand einer Depression getrieben hat? Komm mal wieder klar, Elena! Geh in den Wald, meditiere für den Rest des Tages, wasche noch eine Runde dein Knochenmark oder was auch immer. Aber das kann gerade nicht dein Ernst sein. Schau dich mal an! Stellst du dir so dein Leben vor? Bist du überhaupt noch lebendig oder existierst du einfach nur noch? Vor lauter geldbasierter Zukunftsangst und Mangelgedanken bist du nur noch ein Schatten deiner selbst. Getrieben von Glaubenssätzen wie «Ohne Fleiß kein Preis» und absurden Wertvorstellungen, die materiellen Status mit Glück gleichsetzen, hältst du an einer Illusion fest, die schneller zerplatzt, als du dir vorstellen kannst.*

## GOING HOME

Yeah, going home finally! Fühlt sich gut an, endlich wieder am #Flughafen auf den Abflug zu warten. Ich lasse die letzten sechs Tage noch mal Revue passieren: Spontane #Thanksgiving-Einladung nach Amerika. Spontane Flugbuchung. Spontane Freude. Spontaner Schock. Mein #Reisepass ist abgelaufen. What? Abgelaufen okay, aber ohne, dass ich das bemerkt habe? Wie lange habe ich denn bitte Deutschland schon nicht mehr verlassen? Das wäre vor einigen Jahren noch unvorstellbar gewesen. Jetzt gibt es mir sehr zu denken. Was ist bloß mit mir und meinem Leben los?

Dank Express-Service klappt zum Glück doch noch alles. Kein Schnäppchen, aber dafür pünktlich ein neuer Reisepass in meiner Tasche. Noch ein kurzer Zwischenstopp bei #Starbucks, bevor ich zum Gate gehe, und dann trennen mich nur noch zehn Flugstunden von amerikanischem Boden! Kann mein letzter USA-Aufenthalt tatsächlich schon mehr als drei Jahre zurückliegen? Er kann.

Momentan weiß ich noch gar nicht, auf was ich mich am meisten freue. Auf meine #AmerikanischeFamilie auf jeden Fall, aber natürlich auch auf New York und umso mehr auf das #RoadTripping

dort hin. Ich hoffe, dass der amerikanische Wind um meine Nase auch meinen Kopf ordentlich durchpustet und ich endlich zu mir finde. Bei aller Freude werde ich aber Schätzi sehr vermissen. So, Kaffee austrinken, noch mal aufs Klo und dann bin ich USA-bound!

Endlich in #Charlotte angekommen. Der Flug verging überraschend schnell, obwohl ich kaum geschlafen habe. Jetzt sitze ich hier, habe die erste Cinnabon-Zimtschnecke verdrückt und könnte heulen. Na super, das hatte ich mir anders vorgestellt. Was ist mit der ganzen Vorfreude passiert? Ich schaue bei Sonnenuntergang auf das Rollfeld, unter mir ein weißer Schaukelstuhl, vor mir ein schwarzer Flügel. Ein Bilderbuch-Szenario und ich bin den Tränen nahe! Was ist nur los mit mir?

Irgendwie ist es wie nach Hause kommen und kein bisschen komisch. Gleichzeitig wird mir bewusst, dass es fast zehn Jahre her ist, seit ich regelmäßig hier zum Zwischenstopp auf dem Weg zu meinem Studienort Carbondale saß. Das macht mich melancholisch und traurig. Ich trauere längst vergangenen Zeiten nach. Zeiten, in denen ich einfach nur glücklich war, ohne große Anstrengungen zu unternehmen. Und jetzt suche ich so sehr nach

dem Glück, dass es scheint, als rücke es in immer weitere und unerreichbarere Ferne.

Ich beobachte die College-Kids in ihren School Colors. Sie fliegen bestimmt über Thanksgiving zu ihren Familien. Autsch, die nächste schmerzliche Erkenntnis kommt postwendend: Ich bin keine mehr von ihnen. Die Zeit ist nicht mehr zurück zu drehen; was bleibt sind viele unvergessene und einzigartige Erinnerungen. Trotzdem fühle ich mich hier noch immer wohl, feels like coming home until I realize: Ich bin nur Besucherin in diesem Land, habe im Gegensatz zu früher hier keinen festen Platz mehr. Und da ramme ich mir auch schon den nächsten schmerzlichen Erkenntnisnagel ins Fleisch: Leider habe ich auch in Deutschland nicht das Gefühl, einen festen Platz zu haben. Einmal mehr fühle ich mich rast- und wurzellos! Ganz egal in welchem Land ich mich befinde.

Jetzt bin ich 31 Jahre alt und habe noch immer nicht meinen Platz auf dieser Welt gefunden. Werde ich ihn denn überhaupt jemals finden? Dieser Gedanke macht mir Angst. Dass es «den einen Platz» für mich vielleicht gar nicht gibt, kommt mir damals nicht in den Sinn. Und selbst wenn es mir in den Sinn gekommen wäre, hätte

genau das mir zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich noch viel mehr Angst gemacht.

Ich blicke zurück auf ein Jahr voller Umzüge, Jobwechsel und Veränderungen; stets getrieben von dem Wunsch und der Sehnsucht nach mehr Zufriedenheit und dem Gefühl endlich irgendwo anzukommen. Leider habe ich das erhoffte Ergebnis meilenweit verfehlt und fühle mich verlorener denn je; habe sogar nur noch mehr Chaos und Unzufriedenheit in mein Leben gebracht. Ich weiß, dass ich schnellstmöglich die Reißleine ziehen muss, um diesen Abwärtsstrudel aufzuhalten. Aber was kommt dann? Da war sie wieder, dieselbe Frage wie vor Wochen und Monaten. Antworten darauf sind nach wie vor nicht in Sicht. Irgendwie witzig und tragisch zugleich: Die ganze Zeit setze ich alles daran, mein Leben freier und flexibler zu gestalten, dabei bin ich eigentlich nur auf der Suche nach Stabilität und meinem Platz auf dieser Welt. Natürlich gestehe ich mir das damals nicht ein.

Road Trip day one. I love this country! I miss being here. I miss living here. The rental company messes up my reservation, which delays my schedule and I leave Savannah much later than planned. First thought: Oh Mist. Morgen wird ein langer Tag. Noch zwei

Stunden Fahrt bis Myrtle Beach und dann noch einmal sieben bis Virginia Beach. Aber nur so schaffe ich es rechtzeitig nach Connecticut, bleibe im Zeitplan und kann auch noch unterwegs in Philadelphia halten.

Who is this in my head? Can this really be me thinking these «German thoughts»? I am shocked until another voice creeps in asking: Excuse me, but who cares about schedules and plans anyway?

Right on, I couldn't care less. Life is good! It's flowing and I'm flowing along with it. Yes, American me, that's the spirit, keep on flowing.

I'm the king of the road in my rental upgrade! Oh well, queen maybe. Who cares, some kind of royalty is finally on the way up North.

By the time I reach Charleston it is dark but I instantly fall in love with the city. It feels so homey. Als wäre ich schon einmal da gewesen. Ich kenne mich intuitiv aus, weiß genau, welche Straßen und Wege ich nehmen muss. Ohne Navi oder Karte, auf beides

habe ich bewusst verzichtet. Still strange. Ich war hier definitiv noch nie – at least this life time around.

I am spending the night, that's for sure, Pläne hin oder her. I want to check out the town at day time. And I want to see the ocean!

As I am sitting in a nice #CoffeeShop with a glass of wine I am still clueless about what is going to happen in the future. But right now the future is nothing but a mere and distant shadow. In this very moment all that matters is the here and now. And here and now I finally feel alive again!

In fact, I feel like a different person altogether – am already struggling with German. Und ganz ehrlich: I like my American personality much better anyway! Worry-free, fun, eloquent, weird! I missed it so much. I missed myself.

Treated myself to a nice little ocean view suite for the night ... for 62 Dollars! This is awesome und ein Schnäppchen! Da freuen sich Herz und Verstand. It's raining cats and dogs but I don't care. Mit einem Cocktail in der Hand sitze ich im, aber nicht auf dem Trockenen, schaue aufs Meer, im Hintergrund lässige Musik und auf meinem Teller ein grilled fish sandwich. How much better can it

get? I'm loving this beautiful day of fun and play. «I love your spirit! You don't find too many people who can go out by themselves and still have a good time! You gotta be a Free Spirit!», ruft mir die Bedienung zu. Wirklich? Das strahle ich für sie aus? Toll, von frustration and self-pity to free spirit having a good time in a matter of days! So einfach geht das also. Der Spirit meint es heute gut mit mir. Eine ähnliche Begegnung hatte ich vorhin schon in einem Geschäft. «So what do you do at home?», fragt mich der Besitzer, while we're waiting for my credit card to work. «Well, I might actually get fired while I'm on this trip. So I am trying to find out what to do with my life.» «You go girl, just follow your spirit and remember: You turn the page and there is a new blank page to start over. You can start an all new chapter of Elena every single day.» #WiseWordsFromAStranger!

Alle Zweifel und Zukunftsängste, die mich seit Monaten und Jahren begleiten, sind wie weggeblasen. I am finally present in the moment NOW – within the blink of an eye – all it took was once again a single sentence offered by a complete stranger. When will I finally understand that fussing and overthinking will NEVER get me solutions? Lessons learned today: The best things come up when you least expect them! I didn't even want to stop in Myrtle Beach

and now I'm having the time of my life. By myself. This is what freedom feels like. Almost forgot because I've been stuck in my head for so long! I just have to be open and let life happen ... and it will. Amen!

Verstand: 1 – Herz: 2.

Für den gefallenen Groschen belohne ich mich mit einem Bierchen auf dem Balkon und schaue aufs Meer – im Dunkeln. Sleepy time, morgen geht es weiter.

Um 7 Uhr weckt mich die Sonne. Jippie, keine Spur mehr vom gestrigen Unwetter, stattdessen blauer Himmel und ein noch blaueres Meer! Ja, ich muss da hin. Und ich muss ins Wasser. Also, rein in den Bikini und raus aus dem Zimmer. Der Enthusiasmus verfliegt schnell, als ich den großen Zeh ins Wasser halte. Verdammte ist das kalt. Vielleicht tut es ja auch der Pool. Good enough. Aber auch nicht viel wärmer. Mist. Atmen, Elena, atmen. Du schaffst das! Aber mir ist kalt! Stell dich nicht so an, los jetzt. Spring! Ich springe. Ha! In your face innerer Schweinehund! Zwei Minuten halte ich es aus - das muss reichen!

*Und jetzt ab zum Strand mit dir!* Bitte was? Wo kommt das denn überhaupt her? *Ab zum Strand und zwar sofort!* Schon wieder ... Geht's noch? Ich bin klitschnass und außerdem ist mir eiskalt. Ich

ziehe mich erst einmal um, schließlich will ich mir ja nicht den Tod holen! Protestiert mein Verstand noch, während ich schon längst am Strand angekommen bin – zitternd und tropfend, aber dafür glücklich! Ich laufe und laufe und laufe. Um mich herum nichts als Wasser, Sand, Möwen und unendliche Freiheit. Wie geführt schreibe ich das Wort «Spirit» in den Sand.

Wie weit weg sind all meine scheinbar unlösbaren Probleme von zu Hause. Worüber mache ich mir eigentlich Gedanken? Ich kann mich nicht erinnern, wann ich zuletzt solch ein Glücksgefühl verspürt habe. Und noch dazu ohne offensichtlichen Grund. *Ohne Grund? What are you saying? You're fucking alive, ist das nicht Grund genug, um glücklich zu sein?* Touché. Time to check out and hit the road again.

«It's about spending time with someone you love! Sometimes the best things are right in front of you. Make yourself available to the world!» Nach einigen Tagen und über tausend Meilen, die ersten Worte, die mich wieder zum Schreiben inspirieren. Sie erreichen mich bei «A Christmas Carroll» im New Yorker Rockefeller Plaza. Wie wahr, mich verstecken ist einfach, aber dadurch erreiche ich weder die Welt, noch sie mich. Worauf wartest du noch, Elena? Make

yourself available to the world. Klingt super, wenn ich nur wüsste wie ...

Diese Reise tut mir so unendlich gut! Einmal mehr wird mir klar, wie sehr dieses Land und seine Sprache ein Teil von mir sind. Nach 12 Tagen bin ich in New York angekommen. #NYC - the Big Apple - von hier geht es bald zurück nach Deutschland. Und dann? Diese Frage steht immer noch im Raum, und zwar ungeklärt. Nein, darüber will ich jetzt auch gar nicht nachdenken. Shush German thoughts, wrong country, you're not in charge here so shut up. Aber ... No aber, Sendepause for you now! Das war deutlich.

Der Hunger treibt mich durch die Straßen von #HellsKitchen, bringt Erinnerungen an meinen letzten New York Besuch zurück; mehr als drei Jahre ist das schon her. Wie man das in New York so macht, lerne ich damals in einer #Cocktailbar einen Musikproduzenten kennen. Die Funken sprühen und noch im Taxi auf dem Weg ins Hotel fallen wir übereinander her, der Beginn einer sehr leidenschaftlichen Nacht. Zwei Tage später; andere Cocktailbar, ähnliches Szenario, nur spielte dieses Mal kein Produzent, sondern ein waschechter New Yorker Cop die männliche Hauptrolle. Same difference. Taxi, wir fallen übereinander her, verbringen eine tolle

Nacht miteinander. Oh man Elena, schon ein wenig slutty, findest du nicht? So what? I'm single at the time, enjoying myself and the city. What's wrong with that? Auch wieder wahr. Wie schön wäre doch ein Fünkchen der damaligen Taxi-Leidenschaft in meinem jetzigen Leben! Wo ist sie nur geblieben? Liegt womöglich verstaubt in einer meiner zahlreichen Personalakten. Elenas Leidenschaft möchte bitte aus der Geschäftswelt abgeholt werden. Ach ja, wenn es doch so einfach wäre. Bei meiner momentanen Stimmung ist an Leidenschaft nicht zu denken. Dabei würde mir genau die gerade sehr gut tun. Nichts leichter als das, du bist in NYC, ab in die nächste Cocktailbar. Hat doch letztes Mal auch super funktioniert. Bist du irre? Damals saß auch Schätzi nicht zu Hause. Ach ja richtig, da war ja was. So was darf ich ja jetzt nicht mehr. Will ich eigentlich auch gar nicht. Oder vielleicht doch? Nein, das darf ich noch nicht mal denken ... Genug fantasiert. Also was ist jetzt, wenn du zurück nach Deutschland kommst? Excuse me, which part of shut the fuck up did you not understand? Okay, okay ... bin ja schon ruhig.

Mittlerweile bin ich am Verhungern, könnte problemlos ein ganzes Schwein verputzen, als Vorspeise. Elena Theis – starved in Hells Kitchen, das muss man auch erst einmal hinkriegen. Alle zwei

Meter komme ich an einem Restaurant vorbei, aber ich kann mich nicht entscheiden. Entscheidungen treffen, nicht gerade mein Lieblingsthema, noch nicht einmal, wenn es ums Essen geht. Es klingt alles so gut! Ich nehme einfach alles: Thai, Indian, Burger, Italian, #Psychic Reading. Psychic was? Tatsächlich, zwischen all den Restaurants sitzt eine #Wahrsagerin in ihrem Schaufenster. Überlege ich gerade ernsthaft zu einer Wahrsagerin zu gehen? Nee Elena, das kann jetzt wirklich nicht dein Ernst sein. Eine Wahrsagerin? Warum denn nicht? Ich bin gerade so verwirrt, da kann doch ein Blick in die Glaskugel nicht schaden. Vielleicht sieht sie ja etwas, das ich nicht sehen kann. Ich bitte dich, komm mal wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Die zockt dir dein Geld ab, erzählt dir irgendwelche offensichtlichen oder schwammigen Sachen, und das war es. Eine Wahrsagerin: #EsoterischerHumbug, lächerlich. Du hast ja Recht, blöde Idee. Ich gehe weiter, bis zur nächsten Straßenkreuzung. Dort sitzt nämlich schon die nächste Wahrsagerin im Fenster, winkt mich herein, als hätte sie auf mich gewartet, und noch bevor mein Verstand auch nur piep sagen kann, sitze ich auf einem lauschigen Sessel direkt neben ihr im Schaufenster.

«I do past, present and future for 100 Dollars.» «Go ahead.» Und schon sind wir mittendrin. «What's with you and the medical field?»

Woher soll ich das wissen, du bist doch die Wahrsagerin. «You hate sales! You wanna help people, you're a healer.» Ja sicher. «What are you doing in this job?» Das frage ich mich ja auch, deshalb bin ich doch hier. Als hätte ich nicht schon genug eigene Fragen, jetzt wirft diese angebliche Wahrsagerin auch noch neue auf. «Guys with bad energy came into your life in 2003, 2007, 2009, 2011.» No kidding. «I see J, D, E.» Gut, das kann jetzt auch Zufall sein. «Your Root Chakra is totally blocked.» Mein was? «So blocked that you don't even get your period anymore.» Hm, Zufallstreffer. «And you're 3rd Eye is clogged as well. At least your Crown Chakra is open.» Na Gott sei Dank, was auch immer das nun wieder heißt. «You had two miscarriages.» Ha, falsch! Es war nur eine. Aber woher weiß sie davon? «The second one only lasted one day.» Fuck, ich glaube tatsächlich das stimmt. Letztes Jahr in München hatte ich so ein Gefühl, aber dann kamen doch meine Tage und gleich sehr heftig. Das kam mir aus 2008 zwar bekannt vor, aber ich wollte auch nicht weiter darüber nachdenken. «I see three previous lives in Germany and in all of them you were on a quest for happiness.» Echt? «But you didn't succeed.» Oh. Na das lässt ja für dieses Leben hoffen. «In the first one you were a spiritual healer, in the second a lawyer who committed suicide and in the third a man in the technical field who committed suicide before his invention came to the world.» Ich

scheine ja ein lebenslustiges Kerlchen gewesen zu sein. Soll ich das jetzt glauben? Ach quatsch, esoterischer Humbug, aber trotzdem irgendwie amüsant.

«Something is drawing you to #California.» Japp. «You've been in touch with a spiritual healer before who wanted to help you but you didn't let him help you.» Aha, wer soll das gewesen sein? «You have psychic abilities but they scare you and you don't know what to do with them.» Jetzt mach aber mal einen Punkt. Hellseherische Fähigkeiten. Ich. Ja klar. «Who did you see go through a lot of mental breakdowns?» Hört das denn nie auf mit diesen Fragen? «You love your man and he dearly loves you. You are soulmates. When you first met him the world seemed to be falling into place. But lately you haven't been feeling it anymore. It's not him, it's you and all the negative energy. You don't have to find another man.» Hm, von meinem Liebesleben habe ich doch gar nichts erzählt. Dennoch trifft sie den Nagel auf den Kopf. Aber auch das kann Zufall sein, so geht es bestimmt vielen Paaren und die Trefferquote ist hoch. «Your dad has five children.» Mäp! Falsch, er hat nur vier. Glaube ich zu diesem Zeitpunkt. «Someone was very jealous of your mom and dad.» Mag sein. «You're from a small country.» Im Vergleich zu den Staaten ist fast jedes Land klein. «I see England /

Ireland but you've been all over the place.» Offensichtlich, ich bin ja gerade hier. «Why do you feel like you'll never have kids?» Moment mal, woher weißt du das? «I see engagement, marriage and two kids.» Puh, das erleichtert mich irgendwie, auch wenn ich nicht genau weiß warum. «Something happened in 1999/2000 that messed up your whole world.» Schon wieder ein Treffer. «Again, 2003 comes up May/June as a negative time.» Wie macht diese Frau das? «You're doing well with positive energy but you lose it at night. What's with theses nightmares you're having? You don't sleep as well as you used to anymore.» Das stimmt. «I see someone with an S in your life you're very close to.» Svenja? «Do you realize you've been on this journey for eleven years?» Welche Reise denn? «I see success and achievement.» Jippie, ich wusste es! Wann und wo? «I see people working for you.» Jippe, und nochmal wo und wann? «But not just yet, it's not the time for it yet.» Verdammst. «I see a job right there.» Abwarten. «You moved forward but actually took steps back each time.» So fühlen sich die letzten Jahre tatsächlich an. «You got everybody's weight on your shoulders.» Und auf den Hüften ... That's what I get for the initial 100 Dollars. Und das Angebot für weitere 300 Dollar einige der Probleme und alten Seelen, die noch an mir kleben, zu entfernen. Das geht auch über die Distanz sagt sie. Ich habe nur noch 100 Dollar in der Tasche.

«There's an ATM right across the street.» Sie kennt sich aus. Warum auch immer ich das tue, weiß ich nicht, aber ich laufe über die Straße und ziehe ohne auch nur kurz zu überlegen 400 Dollar aus dem Geldautomaten. Esoterischer Humbug hin oder her. Irgendetwas lässt mich dieser Frau glauben und vertrauen. Und selbst wenn es doch nur esoterischer Humbug ist, was soll's. Geld ist momentan kein Thema. Noch habe ich ja einen Job. Und vielleicht bringt sie mir ja doch ein Stückchen mehr Klarheit. Ich bin an einem Punkt angelangt, an dem ich bereit bin alles zu probieren, wenn es auch nur die kleinste Aussicht auf Erfolg hat. Mit 400 Dollar in der Tasche gehe ich zurück ins Schaufenster, bekomme dafür noch zwei kleine, mit bunten Flüssigkeiten gefüllte Fläschchen, 7 bunte Steine und einige recht schwammige Instruktionen. «Meditate with the stones tonight. And tomorrow when you take a shower take the oils (das Zeug in den Fläschchen) with you and pour them all over you. That will free you from past life ties and spells.» «But I'll be on a plane tomorrow, going back home.» «Then do it when you get home.» Mit Steinen meditieren und in der Dusche Öl über mich kippen. Das kriege ich hin. «Here is my number. Call me.»

Mit dem Zettel in der Hand trete ich wieder auf die Straße. Amanda heißt sie also. What the fuck just happened in there? Habe ich

dieser Frau gerade wirklich 400 Dollar in die Hand gedrückt für sieben Meditations-Steine und zwei Öl-Fläschchen, die ich mir in der Dusche überkippen soll? Offensichtlich. Was ist bloß los mit dir, Elena? Oh shut up, I feel much better and if the stones and oils will add to that hell I'll throw in another 400 Dollar! Lets get out of your head and into a restaurant. I'm still hungry. Ok.

Der nächste Morgen kommt schneller, als mir lieb ist. Time to go back home. 16 Tage Amiland liegen hinter mir, what a trip. Im Flugzeug denke ich an die Wahrsagerin and suddenly it's all starting to make sense. I couldn't succeed as a man and killed myself twice. I achieved but I didn't succeed. I took life from this world. «What makes you think you'll never have kids?» Ein einziger Satz really freaked me out. Warum, liegt auf der Hand. Aus Angst vor einer Antwort, die ich nicht hören will. Als Frau in diesem Leben Kinder bekommen. Ist das etwa meine Aufgabe? Und was ist, wenn es niemals passiert? Dann erfülle ich nicht die Aufgabe, die ich mit in dieses Leben gebracht habe. Die Vorstellung macht mir noch mehr Angst. Nein, daran möchte ich erst gar nicht denken. Außerdem sagte Amanda ja, sie sieht zwei. Also alles gut. Weiter im Text.

Mit einer Menge neuer Erfahrungen im Gepäck fliege ich nun zurück. Ohne mein Bauchnabel-Piercing. Elf Jahre hat es mich begleitet, nun ist es weg. Ich habe es verloren und das gleich zwei Mal. Zuerst nur die obere Kugel, kein Ding, die war schnell ersetzt. Für genau sieben Tage, bis sich die neue Kugel mit dem Rest des Piercings unbemerkt und unwiederbringlich verabschiedete. Time to let go I guess. I can try to hang on as much as I want; what needs to go will find a way to go eventually. Wie passend.

«In 99/00 you disconnected from the universe; the world collapsed for you», sagte Amanda. Rückblick: August 2000 – Trennung von meiner großen Liebe. Meine Welt zerbricht tatsächlich. Kurz darauf lasse ich mir quasi im Affekt den Nabel piercen. Eine kleine Entscheidung mit großen Folgen. Gut zwei Jahre dauert es, bis die Wunde halbwegs verheilt ist. Immer und immer wieder entzündet sie sich, tut höllisch weh und sieht noch dazu scheiße aus. Ich könnte es einfach heraus nehmen. Spinnst du? Zugeben, dass es doch nicht so eine gute Idee war und damit den spießigen Besserwissern auch noch Recht geben? No way, ausgeschlossen. Lieber quäle ich mich zwei Jahre lang mit einer siffenden Wunde herum. Als diese endlich doch verheilt, kommt Rausnehmen erst recht nicht mehr in Frage. Sonst wäre das Leiden ja völlig umsonst

gewesen. So trage ich elf Jahre lang ein Stück Metall in mir, das mir nichts als Ärger beschert. Aber jetzt ist es weg. Einmal mehr wurde mir eine Entscheidung abgenommen, weil ich nicht in der Lage war, sie selbst zu treffen. Mir wird plötzlich ganz komisch. Hat vielleicht sogar das Piercing meine Verbindung zum Universum gekappt und mein Wurzel-Chakra blockiert? Wurzel-Chakra – was ist das eigentlich? Wie immer weiß Google bestens Bescheid. Wurzel-Chakra, das erste von insgesamt sieben Chakren. Es steht für Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Körperlichkeit und Erdung. Körperlichkeit. Ach ja, wir hatten so tollen Sex damals. Spielerisch, wild, offen und natürlich. Was kam danach? Eine ganze Menge Mist! Sex, lots of sex yes, but no feelings really, no passion, no nothing. Anstatt die erhoffte Nähe und Verbindung zu spüren I ended up feeling filthy and even lonelier afterwards und verschließe mit jedem Mal ein bisschen mehr mein Herz. Until Schätzi came along, with him it is different. Trotzdem halte ich mich aus Angst zurück. Angst vor Zurückweisung. Verlustangst. Angst vor Verurteilung. Nein, das Risiko wieder verletzt zu werden ist einfach zu groß. Und so erstickt die Zurückhaltung nach und nach jegliche Leidenschaft. Schätzis & Schätzis Leidenschaft: 2009 – 2011. Rest in peace, Leidenschaft.

Hoch über den Wolken lasse ich die letzten Stunden vor Abflug noch mal Revue passieren: Nach einer durchquatschten Nacht mit meiner Gastgeberin bin ich erst um 5 Uhr im Bett. In drei Stunden holt mich das Flughafen-Shuttle ab. Ich bin hundemüde, will nur noch schlafen, und meine Sachen sind auch noch nicht gepackt. Aber das muss warten, erst wird noch meditiert. Said and done.

Mit Amandas Steinen in der Hand lege ich mich aufs Bett. Ich schließe die Augen, fange an tief zu atmen und betrete kurz darauf völlig unverhofft eine andere Dimension. Für einen Moment bekomme ich Angst, will mich wehren und schnell wieder zurück, bis ich merke: Wow, es ist wunderschön hier – wo auch immer ich bin. Um mich herum leuchtende Farben und in mir nichts als Ruhe und Zufriedenheit. All of the sudden I stop worrying completely. Everything will fall into place eventually, da bin ich mir sicher. No need to be rushing things at all. For some strange reason I am trusting life again! Lass los und du wirst geführt.

What an amazing trip and awakening in so many ways. Ja, ich habe noch immer viele unbeantwortete Fragen. Aber ich spüre auch, dass eine Kraft in mir erwacht, die endlich wieder gehört und gesehen werden will! Welcome back, Urvertrauen!

## THE TIME IN BETWEEN

Back in Germany. Was mich hier wohl erwartet? Recht bald #EinBriefMeinesArbeitgebers: «Sehr geehrte Frau Theis, leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass wir das mit Ihnen bestehende Arbeitsverhältnis mit Ablauf Ihrer Probezeit fristgerecht kündigen.»

Rückblick: Vor knapp sechs Monate hatte ich den Job des Geldes wegen angenommen. Inhaltlich interessierte mich die Aufgabe von Anfang an nicht und ich fühlte mich permanent unterfordert. Mit jedem Tag schlug mir die Arbeitssituation etwas mehr auf die Psyche. Aber was sollte ich tun? Einfach kündigen schien keine Option zu sein, denn wie sollte es dann weiter gehen, v.a. finanziell? Die Zukunftsangst saß mir im Nacken. Begründet oder nicht, sie war da. Morgens, mittags und abends auch. Ich war wie gelähmt, sah keinen Ausweg aus dieser selbstgewählten Misere. Meine psychische Verfassung wurde täglich desolater und innerhalb kürzester Zeit katapultierte ich mich in einen ausgewachsenen Bore-Out. Das sah auch mein Arzt, schrieb mich schließlich krank und riet mir dringend, andere Wege einzuschlagen. Damit kam mir nun mein Arbeitgeber zuvor.

Wow. Ich bin wirklich gefeuert worden - zum ersten Mal in meinem Leben. Damit muss mein Ego erst einmal klarkommen.

Aber immerhin ist mir so das Arbeitslosengeld ab Januar sicher, wenigstens ein kleiner Trost für die Zukunftsangst. Noch bin ich allerdings guter Dinge, dass es soweit erst gar nicht kommt. Aus dem Nichts hat sich über eine Freundin ein potenzieller neuer Job ergeben. Genaueres weiß ich noch nicht, aber vielleicht passt es ja.

*Aber du wolltest doch unbedingt raus aus diesem Job. Jetzt hast du, was du wolltest, also freue dich und genieße deine Kündigung. Alles andere wird sich zeigen. Everything will fall into place eventually ... Schon vergessen? Leichter gesagt als getan.*

Die kommenden Wochen verbringe ich hauptsächlich am Telefon – mit Amanda, der #Wahrsagerin. «Call me tomorrow», so beendet sie jedes Telefonat. Elena ruft an. Jeden Morgen klingelt kurz vor 6 Uhr mein Wecker, damit ich pünktlich meine Wahrsagerin in New York anrufen kann. Erscheint mir völlig plausibel. Innerhalb kürzester Zeit wird sie für mich Guru und Hoffnungsschimmer in einem, hat mich völlig in den Klauen. Sie hält meinen Glauben an bessere Zeiten aufrecht, das tut mir gut.

Aber findest du nicht, dass das langsam etwas aus dem Ruder läuft? Wie viel Geld hast du ihr mittlerweile überwiesen? Geld? Ach keine Ahnung, ist doch auch egal. Die Öl-Dusche war nur der Anfang, jetzt muss noch das Timing synchronisiert und negative Energien müssen entfernt werden. Dafür braucht sie Gold. Das ist nun mal teuer.

Hörst du dir gerade zu Elena? Den Job, der dich krank gemacht hat, hast du nicht gekündigt, aus Angst im Anschluss drei Monate ohne Arbeitslosengeld zu sein. Aber dass deine Wahrsagerin Gold für die Synchronisierung des Timings braucht findest du völlig normal? Weißt du eigentlich, wie viele Monate du von dem Geld leben könntest, das du ohne mit der Wimper zu zucken über den Atlantik schickst?

Was denn? Der neue Job steht doch schon vor der Tür, sagt Amanda, also kommt auch wieder Geld herein.

«And the proposal is coming up as well.» What? Proposal? Verlobung? Heiraten? Daran habe ich bisher noch gar nicht gedacht. Also zumindest nicht konkret, bis Amanda das Thema immer und immer wieder aufbringt. «He's just waiting for the right moment.» Im Ernst? Vielleicht ist das ja gar keine schlechte Idee.

Heiraten, Kinder kriegen, Elternzeit ... dann wäre das Jobproblem gelöst. Und irgendwann muss ich ja auch einmal sesshaft werden. Um mich herum sind sowieso schon längst alle unter der Haube. Außerdem liebe ich Schätzi. Heiraten. Warum eigentlich nicht? Und warum hat er mich eigentlich noch nicht gefragt? Wann fragt er mich denn nun? Worauf wartet er noch?

Er wartet auf Weihnachten, um mir den Antrag zusammen mit der Crème Brulée zum Nachtsch zu servieren: Na endlich. Hat ja auch lange genug gedauert, aber jetzt ist es offiziell. Zeit, Nägel mit Köpfen zu machen – im wahrsten Sinne des Wortes. In Nullkommanichts sind alle Formalitäten eingeleitet, der Termin steht, und die Eheringe sind bestellt. Wer hat denn behauptet, dass es Monate dauert eine Hochzeit zu planen? Blödsinn, ist doch schon fast alles erledigt. Und das noch vor Silvester. *Don't you think you're rushing this a bit?* Wie meinst du das denn? *Just saying.*

Nicht nur mit dem Heiratsantrag, sondern auch was den Job betrifft, hat Amanda Recht. Beides hält sie für eine gute Idee – und ich somit auch. Anfang Januar 2012 trete ich die neue Stelle an. In Frankfurt. 111 Kilometer einfache Wegstrecke nehme ich dieses Mal für ein festes Einkommen in Kauf. Immerhin haben wir eine

Hochzeit zu bezahlen. Außerdem fahre ich gerne Auto und irgendwie klingt der neue Job ja auch halbwegs spannend. Und schon bin ich wieder mittendrin in der Rechtfertigung vor mir selbst: Trying to convince my mind of something my heart already knows is a lie. In der Theorie ist mir das alles klar. In der Realität bin ich noch immer gefangen in einem Korsett aus (vermeintlichen) finanziellen Verpflichtungen, Zukunftsängsten, Mangel an Alternativen und meinem eigenen Selbstbild als Karrierefrau, von dem ich mich einfach noch nicht verabschieden kann und will. Also mache ich einfach weiter wie bisher. Neuer Job, neues Glück. I wish.

Von Januar bis März nehme ich diese Pendelei auf mich, jeden Tag 222 Kilometer. Und das für einen Job, der nicht mal annähernd hält, was er versprochen hat. Oder was ich hören wollte. Vielleicht auch ein bisschen von beidem. Ich verbringe mehr Zeit auf der Autobahn als alles andere; pro Tag rund drei Stunden, wenn alles gut läuft. Völliger Irrsinn, ich bin nur noch genervt, aber all das verdränge ich einmal mehr erfolgreich. Stattdessen lenke ich mich mit der Hochzeitsplanung ab. Elena Theis, Wedding Planner to go, sie finden mich auf der Autobahn.

Fast alles lässt sich von meinem mobilen Büro erledigen. Aber eben nur fast alles. Bei dem Brautkleid wird das schwierig. Hätte ich Standardmaße, könnte ich bestimmt eins online bestellen. Aber die habe ich nicht. Also lande ich widerwillig doch in einem Brautmodengeschäft und probiere zweieinhalb Kleider an. «Das zweite ist gut, das nehme ich.» «Frau Theis so geht das nicht. Auf die Schnelle kauft man kein Brautkleid. Sie müssen wenigstens noch einmal drüber schlafen. Wenn es Ihnen am Montag immer noch gefällt, dann verkaufe ich es Ihnen.» Wie nett. Meint sie das ernst? Und wie ernst die Brautmoden-Lady das meint! Ich warte also mehr oder weniger geduldig bis Montag, um in der Mittagspause meine Kaufabsicht erneut zu bestätigen. «Frau Theis, Sie machen mich fertig.» Macht ja nichts. Schließlich liegt mir nichts ferner, als eine «gewöhnliche Braut» zu sein. Wenn schon das Kleid relativ gewöhnlich ist – ausgefallene Kleider sehen nämlich bei meiner ausgefallenen Figur leider auch ausgefallen komisch aus – befriedigen immerhin die ungewöhnlichen Kaufumstände mein Bedürfnis nach Extravaganz ein wenig. Wer kauft denn schon sein Brautkleid nebenbei in der Mittagspause? I do – mission accomplished. Die Hochzeit kann kommen.

Das tut sie auch: Schätzi & Schätzi heiraten im März 2012. Tolle Zeremonie, tolle Party, alle haben Spaß. Das bestätigen uns auch die Gäste: «Das war mal eine ganz andere Hochzeit». Yes, ausgefallenes Ziel erfüllt – once again! Ich befinde mich im absoluten Höhenrausch der Gefühle. Nicht nur die Feier war ein voller Erfolg, auch zwischen Schätzi und mir scheint auf einmal etwas anders zu sein, verbundener und lebendiger. Wow, so fühlt sich das also an verheiratet zu sein. Spannend.

Zwei Tage später sitze ich wieder im Büro. Bis zu den Flitterwochen dauert es noch drei Wochen. Drei Wochen, das sind 15 Arbeitstage; 120 Arbeitsstunden und 45 Autobahnstunden. Die kriege ich irgendwie schon herum und dann geht es endlich wieder nach Amerika – dieses Mal sogar mit Schätzi. Die Zeit bis zum Abflug zieht sich wie Kaugummi und mit jedem Tag erstickt der Alltag meine Hochzeitseuphorie ein bisschen mehr.

Geschafft: Flitterwochen wir kommen! Zweieinhalb Wochen USA-Westküste, das wird super. Endlich wieder das Leben genießen, im Mustang-Cabrio über die endlosen Straßen der Westküste brausen, #Freiheit pur! Honeymoon Suiten, King Size Betten, aus denen wir kaum herauskommen ... Verheiratet sein ist toll! In meiner

Fantasie. Die Realität sieht anders aus, der Hochzeitsschein verliert seinen Glanz. Anstatt #Sex und Freiheit liegt Schwere in der Luft.

Fuck that! Das sind unsere Flitterwochen! Wir sollten wilden Sex and the time of our lives haben! Nein, ich lasse mich nicht schon wieder von dieser Leblösigkeit einfangen, schon gar nicht hier. Wir sind in Amerika! Ich will Leichtigkeit. Und zwar jetzt! Sofort! Ich will mit dem Kopf durch die Wand, der Leichtigkeit ist das egal.

Anstatt Leichtigkeit gibt es unterwegs noch eine weitere Schätzi & Schätzi Hochzeit, dieses Mal in San Francisco - doppelt hält ja vielleicht besser. Auch diese Trauung bleibt unvergessen. Eine romantische Zeremonie in einem Meer aus Tulpen sollte es sein, nur wir zwei und Paula, die Friedensrichterin. Nach einer Höllentour in Paulas Kleinwagen kommen wir am Golden Gate Park an. «Here we are!» «I thought we were going to the tulips?» «That's where we are.» «So where are the tulips?» «Right here. They are just not in bloom anymore.» Ach so. Verdammte Scheiße, was soll das nun? Ich wollte zwischen blühenden Tulpen heiraten. Aber auch den Tulpen ist das egal. Na gut, dann eben vor der Windmühle. Die Zeremonie dauert 5 Minuten, drei im Anschluss geschossene Fotos inklusive. «Ok, guys, are we ready to leave?» Blitzhochzeit Nummer zwei beendet.

Nach San Francisco geht es weiter die Küste entlang, in ein paar Tagen dann zurück nach Deutschland. Oh fuck! Und dann? Stop, Elena! Du bist in Kalifornien und zwar in Flitterwochen. Darüber kannst du dir Gedanken machen, wenn es soweit ist. Klappt leider nicht so ganz und so verbringen wir die letzten Tage zu dritt: Schätzi, Schätzi und «Und dann?».

Auf einmal ist er dann da, der letzte Abend, ob ich will oder nicht. Aber nein, ich will nicht und schon gar nicht zurück nach Deutschland. Was sagst du da? Du hast gerade geheiratet, und das in Deutschland. Jetzt reiß' dich mal zusammen. In Deutschland ist dein Leben. Ach ja richtig. Dann muss ich wohl doch zurück. Aber hier ist es so schön. Und hier ist Livemusik. Diese genießen wir auch bis zur letzten Sekunde, rasen danach so schnell wir können mit unserem Mustang Cabrio durch die nächtliche Wüste und schaffen es gerade noch pünktlich zum Flieger. Schade.

Zurück in Deutschland bröckelt die Fassade ... und zwar schneller, als ich gucken kann. Verheiratet sein, was bedeutet das eigentlich? Wenn ich ehrlich bin, habe ich mir darüber bisher wenig bis keine Gedanken gemacht. Wie sich herausstellt, fand ich die Idee des Heiratens spannender, als das tatsächliche Verheiratetsein.

*But didn't you see the signs? Welche #Zeichen denn bitte? Vielleicht der überstürzte Ringkauf in Stuttgart. Unterwegs wirst du viel zu schnell geblitzt. 120 Euro Strafe und 3 Punkte hat dir das eingebracht. Ach das, halb so wild. Ich wusste nicht, dass ich in einer Dreißiger-Zone bin, habe das Zeichen nicht gesehen. Richtig, du hast das Zeichen nicht gesehen. Zufall! Ach ja? Und was ist mit den Ringen? 08/15 durften sie auf keinen Fall sein. Sind sie auch nicht. Aber fällt dir eigentlich auf, dass dir deiner überhaupt nicht passt? Beim Anprobieren am Tag vor der Hochzeit schnürte er dir sogar das Blut ab! Dein Finger lief rot und blau an! Du hast dir über Nacht Frischhaltefolie um den Finger gewickelt und literweise Entwässerungstee getrunken, um deinen Finger irgendwie in den Ring zu quetschen. Findest du das normal? Von der Blitzhochzeit im verblühten Tulpenfeld fange ich erst gar nicht an.*

Na gut, vielleicht hätte ich das ein oder andere Zeichen doch erkennen können. Wollte ich aber nicht, denn die überstürzte Hochzeitsplanung brachte wenigstens ein bisschen Abwechslung in meinen eingefahrenen Alltag.

Traurig aber wahr, mein Leben langweilt mich.

Zurück in Deutschland hat sich scheinbar nichts geändert und doch ist alles anders geworden. Die Vorfreude auf das unbekannte

Abenteuer Hochzeit, Ehefrau sein und Namen wechseln ist weg – die Langeweile bleibt. Ich habe keine Ablenkung mehr von meinem Leben. Stattdessen ärgere ich mich auf der Arbeit mit Kinkerlitzchen und Autoritätskonflikten herum. Und fahre dafür täglich nach wie vor 222 Kilometer. Das soll mein Leben sein? NEIN!

Meine Unzufriedenheit steht mir ins Gesicht geschrieben; es kann und soll schließlich jeder mitbekommen, wie scheiße ich das hier alles finde! Nach einigen Gespräche mit Vorgesetzten sind wir uns einig: Es ist für alle Beteiligten das Beste, meine Probezeit nicht zu verlängern. Perfekt, ich bin mal wieder fein raus, muss keine Entscheidung treffen, die nachteilig für mich sein könnte; und auch der direkte Anspruch auf Arbeitslosengeld ist ein Mal mehr gesichert. Herzlichen Glückwunsch. Aber wozu jetzt genau?

Zum ersten Mal habe ich keinen neuen Job in der Hinterhand. Zum 1. Juli 2012 bin ich tatsächlich arbeitslos. Arbeitslos. Ich. Fuck! Mit diesem Gedanken muss ich erst einmal klarkommen. Und jetzt? Einfach den fünften neuen Job am Stück annehmen, kann nicht die Lösung sein. Diese Strategie geht offensichtlich nicht auf. In mir selbst muss sich etwas ändern, das ist mir schon klar. Aber was

bleibt denn ohne tollen Jobtitel und schillernde Firmennamen von mir übrig? Womöglich nichts ...

Ich verlasse das Büro ein letztes Mal. Ich bin frei, frei, unendlich frei, kann endlich wieder atmen. Genau diese Freiheit auskosten, ist jetzt angesagt. Und wie? Ganz klar: Ab in den Flieger und weg hier. So wie ich das immer mache – Urlaub von meinem Leben, wenn ich es doof finde, in der Hoffnung, dass mich ein anderes erwartet, wenn ich zurückkomme. Vielleicht klappt es ja dieses Mal sogar. Einfach einmal zum Flughafen fahren und spontan einen Flug buchen, das war schon immer mein Traum. Aber ich habe es bis jetzt noch nie getan. Warum auch immer. Ich könnte es jetzt tun. Warum eigentlich nicht? Vielleicht weil du gerade arbeitslos geworden bist und nicht weißt, wann und wo und wie du jemals wieder Geld verdienen wirst und ... Noch bevor mein Verstand die Chance hat, mir meinen Impuls auszureden, stehe ich schon im Reisemarkt des Frankfurter Flughafens. Kuba ich komme – in 5 Tagen geht es los! Super Entscheidung Elena, wo auch sonst lässt sich Freiheit besser auskosten als in einem diktatorischen Staat!

## VIVA LA FREIHEIT

Saftiges Grün soweit das Auge reicht, Vögel zwitschern und die Sonne senkt sich langsam am Horizont. Heiße Rhythmen, Mojitos, bunte Autos, Zigarren, Leidenschaft, Sonne, Strand und Meer. Das ist Kuba.

Grüne Tannen, 15 Grad, Nebelschwaden und einheimische Singvögel. Das ist der Odenwald; direkt vor meinen Augen.

Noch vor ein paar Tagen dachte ich, die Kuba-Reise sei eine gute Idee, sonst hätte ich sie kaum gebucht. Aber so verlockend der Gedanke auch ist, mir einmal mehr eine Auszeit von mir und meinem Leben zu nehmen, ist mir doch irgendwie klar: Wo auch immer ich hingeh: Ich nehme mich mit; und meine ungeklärten Fragen auch – selbst ans andere Ende der Welt. Einige Tage versuche ich mein "komisches Bauchgefühl" zu ignorieren, das finanzielle Gewissen nagt an mir, bezahlt ist schließlich bezahlt. Aber Geld hin oder her, ich spüre, dass langsam etwas viel wertvolleres (wieder) erwacht, etwas das mit keinem Geld der Welt zu bezahlen ist: meine Intuition und mein Vertrauen in sie. Schön, dass ihr wieder da seid, auch wenn ich noch nicht weiß, wohin ihr mich letztlich führt.

Zunächst einmal in mein Haus- und Hofkloster. Die Nummer war schnell gewählt, dieses Mal ging sogar jemand ans Telefon. «Momentan findet bei uns ein Meditations-Retreat mit #AjahnBrahm statt. Sie können gerne dazustoßen.» «Super, heute Abend bin ich da!»

Ajahn Brahm. Noch nie gehört, aber er scheint ein ziemlich großer Stern am spirituellen Himmel zu sein. Aus ganz Europa sind die Meditierenden angereist, um den kleinen glatzköpfigen Mönch in orangefarbener Robe zu erleben.

Das gebuchte Doppelzimmer teile ich mir dieses Mal mit einer Zimmergenossin. Wir verstehen uns auf Anhieb, plaudern die halbe Nacht und auch einen Großteil des Frühstücks. Bis wir – immer noch plaudernd – an einem großen Schild vorbeilaufen, auf dem steht: «Wir erinnern an das edle Schweigen.» Ups. Wer kann denn auch ahnen, dass ausgerechnet die zwei, die nicht wissen, dass der Retreat im Schweigen stattfindet, im gleichen Zimmer landen. Das erklärt nun auch die komischen Blicke der anderen Teilnehmer. Hätte ich das vorher gewusst, hätte ich mich wohl gegen das Kloster und doch für Kuba entschieden. Aber ich hatte keine Ahnung und so verbringe ich trotz ca. 150 anderer Teilnehmer um mich herum den Großteil des Tages schweigend mit mir alleine.

Lediglich zwei, jeweils einstündige Fragerunden am Tag unterbrechen die Stille. Die meisten Fragen drehen sich um Themen wie Seelenfrieden, Sinn des Lebens, Beziehungskisten und Loslassen. Jede einzelne beantwortet Ajahn Brahm humorvoll und tiefgründig zugleich, wirklich beeindruckend. Viele seiner Antworten sind im Kern total simpel. Für ihn scheint es so einfach zu sein, sein ganzes Wesen strahlt innere Ruhe und Zufriedenheit aus. Und glücklich wirkt er noch dazu.

Überraschenderweise genieße ich die Stille nach kurzer Zeit schon richtig. Um mich herum sitzen vier fremde Menschen. Ich freue mich über ihre Anwesenheit, ohne das Gefühl zu haben, mit ihnen reden zu müssen. Das ist Leichtigkeit und Präsenz im gegenwärtigen Moment. Ob im Kloster oder auf Kuba ist mittlerweile auch egal. Jetzt gerade BIN ich einfach – no need to DO anything at all. Das ist Urlaub für Geist und Seele. Das ist Freiheit. Hier. Und jetzt.

Am Abend sitze ich mit meinem Notizbuch in einem der gemütlichen Sessel, blicke auf den Zen-Garten und lausche dem Plätschern des Brunnens. Das Schweigen und die regelmäßigen Meditationen (rund vier Stunden pro Tag) zeigen ihre Wirkung.

Meine Gedanken und Gefühle fahren Achterbahn, sprudeln nur so aus mir bzw. meinem Stift heraus. In English. Strange, where does that come from? Ist das wirklich alles in mir? Offensichtlich. Aber ich kann Gefühle eigentlich doch gar nicht ausdrücken. Das denke ich zumindest und bekomme Ähnliches auch immer wieder von meinem Umfeld gesagt. Sobald ich über meine Emotionen reden soll, habe ich tatsächlich das Gefühl, als schnüre mir jemand die Kehle zu, und finde keine Worte für sie. Zumindest keine Deutschen. Dass meine Gefühle lediglich eine andere Sprache sprechen, kam mir bis heute nicht in den Sinn und so blieben sie jahrelang dort, wo sie waren. In mir. Ungefühlt und unausgesprochen. War ja auch praktisch, that way I don't have to admit them, not even to myself!

Dennoch waren und sind sie da, woll(t)en gefühlt und beachtet werden. And today I do, for the first time ever – ich lasse alles zu, unzensiert, sogar vor mir selbst. Stundenlang schreibe ich mir, weinend, alles von der Seele, was sich dort seit Jahren aufgestaut hat. Crying in public – that's another first! Bisher ein absolutes No-Go und in meinen Augen ein Zeichen von Schwäche. Was für ein Bullshit, auch das fällt mir an diesem Abend wie Schuppen von den

Augen. Ebenso unkontrolliert wie meine Worte fließen die Tränen aus mir heraus. Und es fühlt sich einfach nur gut und befreiend an! Die nächsten Tage verbringe ich jede Minute, die ich nicht meditiere, schreibend, fülle Seiten um Seiten, und komme so an immer mehr tief verborgene Themen und Glaubenssätze. Eine «Erleuchtung» jagt die nächste, auch dank vieler wertvoller Denkanstöße von Ajahn Brahm. Der Rest meines Klostersaufenthalts ist schnell erzählt: It changed my life for good!

Zurück im weltlichen Leben ist die eheliche Stimmung auf dem Tiefpunkt angelangt. In mir ist etwas passiert. Was genau kann ich (noch) nicht greifen, aber mir ist klar: Es gibt kein Zurück mehr. Das spürt auch Schätzi, kann mit der «neuen Elena» gar nichts anfangen. Sie ist ruhiger, achtsamer im Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt und irgendwie «spiritueller». Ihm macht es Angst – mir Mut. Ich bin bereit für den nächsten Schritt, für die Wahrheit, die Selbsterkenntnis und die Lebendigkeit! Ich hinterfrage mich, meine Entscheidungen und mein Leben. A life that doesn't feel like it is mine at all.

Up to this point ... But now the Point of No Return ist überschritten. Time has come to stop existing and to start living– a bigger life! Out with the old, in with the new. Remember? Jeden Tag beginnt ein

neues Kapitel. You can start an all new chapter of YOU every single day. Just turn the page and there is a new blank page to start over ...

BLANK PAGE

## RUMPELSTILZCHEN

Ich will raus aus meinem Büro-Hamsterrad und künftig mit Menschen arbeiten, so viel ist mir mittlerweile bewusst. Einen ersten Schritt in diese Richtung mache ich im Herbst (ich bin immer noch arbeitslos) mit einer sechs-wöchigen Ausbildung zur Burn-out-Beraterin. Schnell merke ich allerdings, dass ich mich zu allererst selbst heilen und mich mit meinen eigenen Werten und Bedürfnissen auseinandersetzen muss, bevor ich anderen helfen kann. Aber welche Werte und Bedürfnisse habe ich denn eigentlich? So konkret habe ich mir diese Frage noch nie gestellt ... bis ich mich eines Abends während der Ausbildung freiwillig zu einer Übung melde, bei der es genau darum geht, diese zu ermitteln. Einen meiner Glaubenssätze soll ich als erstes nennen. Nichts leichter als das. Schnell steht an der Tafel: «Der Klügere gibt nach.» Im zweiten Schritt ordne ich jedem Buchstaben des Satzes ein Wort mit dem gleichen Anfangsbuchstaben zu. Es kann jedes beliebige Wort sein, solange ich etwas Positives damit verbinde.

Am Ende steht dort:

Hier ist Platz für deinen Satz:

**D**-anke

**E**-nglisch

**R**-eisen

**K**-lavier

**L**-achen

**Ü**-bersee

**G**-eben

**E**-ssen

**R**-isotto

**E**-is

**G**-estalten

**I**-talien

**B**-erufung

**T**-anzen

**N**-atur

**A**-merika

**C**-arbondale

**H**-erausforderung

Spaß, Lebensfreude, Lebendigkeit, Genuss, Freiheit, Abenteuer, Reisen, Herausforderungen, Ausdruck, Kreativität und Sinnhaftigkeit sind nur einige der Werte und Bedürfnisse, die sich aus meiner Wort-Wahl ableiten lassen.

Die Frage «Und wie viel findet sich davon in deinem Leben?» trifft mich jedoch völlig unvorbereitet. Nach kurzem Überlegen stelle ich ernüchert fest: Vom üppigen #Essen einmal abgesehen, nicht viel. Wie in Trance fahre ich an diesem Abend mit dem Zug nach Hause und frage mich: Wie und wann habe ich mich selbst so verloren? Und noch viel wichtiger: Wer bin ich eigentlich und was will und brauche ich wirklich?

In den Augen einiger Leute brauche ich als erstes einen neuen Job. «Du machst also Urlaub auf Staatskosten!»: Als knabberte ich nicht schon selbst genug an der Situation, nagen solche Kommentare natürlich noch zusätzlich an mir und meinem Selbstwertgefühl. Immer wieder frage ich mich, ob dem tatsächlich so sei. Meine klare Antwort: NEIN! Urlaub sieht anders aus. Im Gegensatz zu früher ist im Außen zwar von meiner Geschäftigkeit nicht viel zu sehen, innerlich bin ich jedoch quasi Workaholic. Unentwegt arbeite ich an und mit mir, suche Kontakt zu Gleichgesinnten, besuche Veranstaltungen, lese alles zum Thema Selbstfindung /

Persönlichkeitsentwicklung, was ich in die Finger bekomme und hinterfrage alles, was ich bisher für wahr gehalten hatte. Als Führungskraft im Online Marketing und Sales bin ich, die kleine blonde Frau, seit Jahren hauptsächlich von Männern umgeben. Und genauso lange versuche ich auch ein besserer Mann zu sein, um mich auf diesen Ebenen zu behaupten. Mit meinem Frausein weiß ich folglich überhaupt nichts anzufangen. Das spiegelt mir auch meine Ehe immer deutlicher. Was bedeutet Weiblichkeit denn eigentlich? Zu diesem Zeitpunkt für mich hauptsächlich Sex - und den gibt es gerade nicht. Die Leblosigkeit unserer Beziehung ist für mich kaum noch auszuhalten und je ehrlicher ich mir gegenüber werde, desto größer wird die Distanz zwischen uns. Nachdem ich erneut deutliche Warnsignale erfolgreich ignoriert habe, kommt im Dezember 2012 der «Supergau».

Durch «Zufall» erreicht mich eine SMS, die endgültig meinen Glauben und mein Vertrauen in unsere Ehe auf die Probe stellt. Wie ein Kartenhaus fallen nach und nach alle Illusionen in sich zusammen. Auf beiden Seiten, denn auch ich bin definitiv nicht mehr die Elena, der er vor ein paar Monaten das Ja-Wort gab. Wir stehen am Scheideweg. Nach und nach verwandelt sich meine Enttäuschung in Wut und Aggression und ich mich in eine Ego-getriebene Version meiner selbst, die mir Angst macht. Ich bin

zutiefst verletzt, weiß mir nicht zu helfen und schlage deshalb wild um mich; im wahrsten Sinne des Wortes. Ich lasse nichts unversucht, emotional wie physisch, gehe auf Schätzi los, erst mit Händen, dann mit Worten. Ich bin schockiert über meine Gedanken und Handlungen. Aber sie sind da, sind ein Teil von mir und wollen gesehen werden, geschehen. Ich lasse sie zu, gebe ihnen Raum, zum ersten Mal. Ich kehre nichts mehr unter den Teppich. Stattdessen tanze ich ums Feuer und schüre es so sehr, dass wohl selbst Rumpelstilzchen neidisch wäre. Dabei bin ich eigentlich am wütendsten auf mich selbst. Wie konnte es überhaupt so weit kommen?

Ein Wutanfall jagt den nächsten, ich will, dass er leidet. Das tut er. Aber mir leidet er noch nicht genug. Tagsüber fülle ich seitenweise mein WUT-Buch mit allen Schimpfwörtern und Hasstiraden, die mir in den Sinn kommen und abends werfe ich ihm diese persönlich an den Kopf. Gefühle in mich hineinfressen: Das war einmal. Eine Entwicklung, immerhin.

## JUMP!

Januar 2013. Neues Jahr, neues Glück ... wollen wir es hoffen. Seit ein paar Tagen bin ich unterwegs durch Deutschland, besuche Freunde und habe Abstand zu Schätzi und der verfahrenen Situation. Schon am zweiten Reisetag werde ich krank und zwar so richtig. Ich fühle mich zwar hundeeelend, ziehe meine Reise aber trotzdem bis zum Ende durch, denn nach Hause zieht mich momentan überhaupt nichts. Zwei Wochen schleppe ich mich auf diese Weise durch die Republik und schließlich doch widerwillig ins Krankenbett. Ich bin am Ende, habe keine Stimme und keine Kraft mehr. Alles, was die #Pharmaindustrie zu bieten hat, habe ich probiert, nichts hilft. Als nach vier Wochen immer noch keine Besserung in Sicht ist, dämmert es mir: Meine Wut frisst mich allmählich von innen auf! Ich habe genau zwei Möglichkeiten, damit umzugehen: Entweder ich gehe langsam aber sicher daran kaputt oder ich lasse sie los, verzeihe Schätzi und mir und sehe unsere Situation als Chance, unsere Beziehung auf eine neue Ebene zu bringen, an der wir wachsen und uns weiter entwickeln. Ich liebe diesen Mann - meinen Mann - nach wie vor, deshalb habe ich ihn ja geheiratet und so entscheide ich mich für unsere Ehe und mein Körper fürs gesund werden.

In der Zwischenzeit hat auch meine langersehnte Coaching-Ausbildung begonnen. Das Long-Distance-Angebot aus Amerika sprach mich so sehr an, dass ich schon sechs Monate vor Beginn bereit war, mich für den einjährigen Intensivkurs anzumelden, der eine ganze Stange Geld kostet. Aber das ist es mir wert, denn persönlich wird mich dieser Schritt auf jeden Fall weiter bringen. Da bin ich mir sicher. Und beruflich hoffentlich auch. Dem #MARKETING und der Onlinebranche möchte ich nämlich zu diesem Zeitpunkt am liebsten den Rücken kehren.

Die Agentur für Arbeit sieht das leider anders, schickt mir diverse Stellenangebote, auf die ich mich bewerben muss und das tue ich auch brav. Mit jeder dieser Bewerbungen wird mir allerdings klarer, dass ein festes Angestelltenverhältnis für mich eigentlich gar nicht mehr in Frage kommt. Seit zwei Jahren spiele ich nun schon mit dem Gedanken der Selbstständigkeit, und verwerfe ihn bereits ebenso lange immer wieder – aus purer Existenzangst. Außerdem: Als was soll ich mich überhaupt selbstständig machen?

Naja, out with the old, in with the new, habe ich gesagt, jump and the net will appear. Wenn ich den Sprung jetzt nicht wage, werde ich es wohl nie tun. Und wenn ich es nicht versuche, werde ich auch nie wissen, ob es klappt. Also: Selbstständigkeit ich komme! Dann

eben doch erst einmal mit Marketing, bis es mit dem Coaching soweit ist. Was habe ich zu verlieren?

Kurz darauf nehme ich an einem Existenzgründerseminar teil und stelle den Antrag auf Gründungszuschuss, der mir aller Unkenrufe zu Trotz, bewilligt wird. Im Januar 2013 starte ich hochoffiziell in die Selbstständigkeit. Ein Sprung mit Sicherheitsnetz, aber ich springe!

## FÜHRE MICH (NICHT) IN VERSUCHUNG

Mein neuer Fokus entschärft die heimische Eheschlacht ein wenig; Frieden ist noch nicht in Sicht, aber immerhin herrscht fürs Erste Waffenstillstand an der Schätzi & Schätzi-Front. Wir lassen uns in Ruhe, leben nebeneinander her und uns somit immer weiter und weiter auseinander.

Tagsüber bin ich mit der Selbstständigkeit, aber noch viel mehr mit mir, meiner Selbstfindung und der zeitintensiven Coaching-Ausbildung beschäftigt. Aber auch nachts ist an Ruhe nicht zu denken, die schwelende Eheproblematik beschäftigt mich in meinen Träumen.

Mir wird immer deutlicher, wie weit meine gelebten Werte von meinen eigentlichen Bedürfnissen entfernt sind. Meine Grundbedürfnisse liegen gelangweilt irgendwo rum und ich weiß noch nicht mal wo ich überhaupt anfangen sollte, sie zu suchen, so gut haben sie sich mittlerweile versteckt.

Da ich mir aber genau das seit Monaten nicht eingestehen will, habe ich stattdessen eine neue Strategie entwickelt, um der Realität nicht ins Auge zu sehen: Ich gehe Versuchungen einfach aus dem Weg, wenn sie sich bieten. Besonders in Bezug auf Sexualität, denn

ich traue mir nicht zu, ihnen zu widerstehen. Ich liebe Schätzi und ich möchte ihn weder verletzen noch verlieren, aber ich fürchte mit nachgeben meiner Sehnsucht würde ich eines - oder vielleicht sogar beides.

Warum tauchen ausgerechnet jetzt so viele Versuchungen in Männer-Gestalt in meinem Leben auf? Sammy zum Beispiel. Eigentlich hätte ich ihn unglaublich gerne getroffen, aber dennoch war ich regelrecht erleichtert, als er doch nicht über Frankfurt fliegen konnte. Auf der einen Seite sehne mich so sehr nach dem, was ich glaube, das er mir geben könnte. Auf der anderen Seite habe ich Angst, in dem Moment schwach zu sein, nachzugeben und dann auch die Konsequenzen meiner Handlungen tragen zu müssen. Und das wäre wohl das Ende meiner Ehe. Wie passen mein Freiheitsdrang und mein Wunsch nach einer Partnerschaft nur zusammen?

My entire life seems to be made up of polarities. Resting vs. exploring; English vs. German; family vs. freedom; making a living vs. having a life; commitment vs. authenticity; love vs. sex; settling vs. travelling; me vs. the world. What's the price to pay I ask myself? Werde ich diese gegensätzlichen Stimmen jemals in mir vereinigen?

Zurück zu Sammy. Wäre es wohl eine einmalige Sache? Ist er etwa der Apfel? Werde ich getestet und wenn ich schwach werde fliege ich raus wie Eva damals aus dem Paradies? Der Reiz des Verbotenen liegt noch in der Luft, während ein großer moralische Zeigefinger vor meinem geistigen Auge auftaucht. Ich mache es einfach zu and allow the temptations to tempt me. Bisher ist nichts körperliches geschehen. Aber ich erlaube mir die Gedanken an die Möglichkeit.

Dafür, dass ich eigentlich unsere Ehe retten will, erscheinen mir meine aktuellen Fantasien eher kontraproduktiv. Does this make me a bad person? Or even worse, a bad wife? Keine Ahnung, but who's to make that judgement anyway?

Was wäre, wenn ich den Impulsen und Gelegenheiten folge, die sich gerade bieten? Müsste ich es überhaupt beichten? Meine Begierden sind schließlich rein körperlich. Ich liebe Schätzi und will schauen, ob es sich lohnt, diese Ehe zu retten. Aber ich möchte auch leben! Wild und leidenschaftlich! Maybe we are just not meant to have a sexual relationship. That doesn't mean we don't love each other. But is that enough? Can a marriage work with getting sexual fulfilment from third parties? Maybe.

Eines morgens im Mai wache ich am Flughafen auf - dort habe ich mich nach einem nächtlichen «Beziehungsgespräch» mit Schätzi hingeträumt und bin überstürzt abgeflogen. Destination unknown.

Nein, Weglaufen ist keine Lösung. Seit Jahren renne ich vermeintlichen «Erfolgen» hinterher, frage mich, was ich noch alles tun und opfern muss, um endlich glücklich und zufrieden zu sein. Leider suche ich die ganze Zeit an den falschen Stellen. Erst seit ich bereit bin, offen und ehrlich auf meine eigenen Bedürfnisse zu hören, ohne diese abzutun, zu bewerten oder zu verurteilen, kann ich meine Richtung ändern und meiner Seele folgen. Mir wurde das Leben auf dieser Welt geschenkt, um zu leben und nicht einfach nur zu existieren. Und ich habe eine Aufgabe, die außer mir niemand erfüllen kann. Dieses Bewusstsein alleine macht es mir mittlerweile unmöglich, auch nur einen einzigen Tag länger zu warten, die Dinge auszuleben, die in mir sind. Eine verschwendete Lebenszeit wäre wohl der größte Vorwurf, den ich mir selbst machen könnte.

Intuitiv spüre ich, dass etwas ganz anderes auf mich wartet. Es brodelt in mir, aber zum ersten Mal habe ich nicht das Gefühl vor etwas Ungewolltem wegzulaufen, sondern ganz bewusst auf etwas Gewolltes zuzusteuern. Destination: myself!

## #ALOHA!

13. Mai 2013, 12:12 PM. #FrankfurtFlughafen, Abflughalle B. Noch 90 Minuten bis zum take off. Honolulu here I come!

Gemütszustand: In freudiger Erwartung. Schon aufgeregt, aber dennoch total ruhig. Es fühlt sich einfach nur richtig an, was ich hier gerade tue, auch wenn mich viele dafür für verrückt erklären. Das macht «man» ja schließlich nicht, einfach so nach #Hawaii zu fliegen, und schon gar nicht, wenn im nächsten Monat der Gründungszuschuss ausläuft und «man» noch keine Ahnung hat, wie es danach weiter geht. «Man» vielleicht nicht, ich aber schon.

Mal wieder lieferte ein Gespräch mit meiner Mutter den Impuls. Sie schwärmt seit Jahren von Hawaii. Eine solche Unterhaltung führen wir nicht zum ersten Mal. Aber heute ist etwas anders, als wir in ihrem Garten sitzen und bei einem #Espresso Aloha-Karten ziehen. Das Hawaii-Fieber springt auf mich über, ich bin infiziert! Zurück bei mir zu Hause fange ich an zu googlen. Es braucht nur ein paar Bilder und mir ist völlig klar: Ich muss da hin. Und zwar jetzt! Zwei Tage später im #CoffeeShop buche ich aus einem Impuls heraus den Flug. Das alles ist noch keine vier Wochen her und nun sitze ich tatsächlich im Flieger. Diese Reise wird mich verändern, so viel

steht fest. Ich werde nicht als die Elena zurückkommen, die gleich in das Flugzeug steigt. Was mich erwartet, weiß ich nicht, aber ich weiß tief im Innern, dass diese Reise ein Teil meines Weges ist.

Außerdem fühlt es sich gerade so an, als würde ich «nach Hause» fliegen. Das andere Ende der Welt erscheint mir so nah und vertraut, obwohl ich noch nie dort war. Aber ich bin im Vertrauen. Im Vertrauen in mich, in meine Entscheidungen, in die Welt und das Leben. Auch wenn ich nicht in Worte fassen kann, was mich zu dieser sehr spontanen Reise getrieben hat, so war es doch ein innerer Drang – ein Ruf, der zu laut und deutlich war, um ihn einfach ignorieren zu können.

Gestern habe ich gelesen, dass es wichtig ist, sich vor solch einer Reise eine Intention zu setzen. Habe ich denn eine? Ich bin nicht sicher. To be one with life outside the box. To challenge myself at my core and very being. To forget any perception I have about myself and just see what wants to be born. Be true to myself, my longings, values and needs. To have fun and be playful. To enjoy life. To be alive! Offensichtlich habe ich doch ein paar Intentionen. All dies scheint Teil meiner Reise zu werden. Ich spüre, dass mich wunderbare und inspirierende Begegnungen mit Menschen erwarten, von deren Existenz ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht

einmal etwas ahne. Aber dennoch steht schon jetzt fest, dass sie mein Leben bereichern und verändern werden. Außerdem kommt mir seit Wochen immer wieder der #17.Mai in den Kopf; ich habe ein undefinierbares Gefühl, dass an diesem Tag etwas Besonderes passieren wird. Was auch immer das sein mag. Ich vertraue auf mein Vertrauen, meine Intuition und die göttliche Führung.

Welcome on board flight «take a leap» with service from Frankfurt into the unknown. Aus Sicherheitsgründen ist schweres emotionales Gepäck an Bord nicht gestattet...

#Honolulu here I am! Mit dem #Mietwagen geht es vom #Flughafen direkt zu meiner airbnb-Unterkunft, die ich für die ersten zwei Nächte gebucht habe. Es ist bereits dunkel, als ich mit meinem quietschgrünen #AlohaMobil durch Honolulu fahre. Bin ich hier richtig? Eigentlich muss es das sein, ich fahre auf den Parkplatz. Strand und Palmen wären schön. Gibt es bestimmt auch, allerdings nicht hier. Stattdessen empfangen mich kläffende Köter und riesige Mülltonnen vorm Hauseingang. Auf den Bildern sah das alles anders aus. Netter. Und sauberer. Und nach mehr Aloha. Nett scheinen aber zumindest meine Gastgeberinnen zu sein, die mir mit meinem Gepäck helfen und mich nach der Begrüßung direkt auf einen Drink einladen. Und immerhin ist ihr Hund süß. Und die Käfer, die in der Küche aus seinem Napf und diversen Schränken krabbeln. Igitt. Ganz ruhig Elena, es sind nur Käfer. Keine Kakerlaken. Oder? Wie sehen Kakerlaken überhaupt aus? Nein, nicht weiter darüber nachdenken und auf gar keinen Fall weiter aus diesem Glas trinken. Unterhalte dich noch ein bisschen und dann ab ins Bett. Oh Gott, bitte lass da keine Käfer krabbeln. «You're now at the world's most remote place. Some people save all their lives to come here. And you are here!», sagt eine meiner Gastgeberinnen und reißt mich damit aus meinen Käferfantasien. Richtig. Ich bin wirklich hier, am entlegensten Ort der Welt. Ich lebe

den unerreichbaren Traum vieler Menschen. Wow! I am truly blessed and grateful! Aber habe ich das überhaupt verdient? Darf ich das einfach so genießen und das auch noch alleine, während Schätzi zu Hause sitzt? Oh nein, bitte nicht hier, haltet doch endlich mal die Klappe ihr verdammten Schuldgefühle. Immerhin vergesse ich die Käfer für einen Moment – bis wir uns im Bad zum Zähneputzen wieder begegnen. Good night Elena. Good night cockroach.

5 Uhr morgens, ich bin hellwach. Rise and shine! Dass mir dieser Satz mal über die Lippen kommt. Bei Tag sieht auch das Käferparadies netter aus. Und die Sonne scheint. Also raus mit dir, du bist auf Hawaii!

Waikiki wartet, los geht's. «Am Kanal kannst du kostenlos parken», habe ich vom gestrigen Gespräch noch im Ohr. Also auf zum Kanal. Nicht nur das Parken ist hier kostenlos; einen Kilometermarsch in brütender Hitze zum Strand gibt es gratis noch dazu! Das hatten die Beiden leider vergessen zu erwähnen. Herzlichen Glückwunsch Geizkragen, du hast ganze zwei Dollar gespart. Oh shut up! Weiter geht mein Streifzug durch Waikiki. Welcome to Touri Heaven! Schrecklich. Kauft denn wirklich jemand diese geschmacklosen Hula-Puppen, Hawaii-Hemden und Elvis-Souvenirs? Auf diesen

Nepp falle ich bestimmt nicht rein! Denke ich noch, während Lorenzo, der Glätteisen verkaufende Italiener, mich schon längst in den Fingern hat. Ich und ein Glätteisen. Lächerlich. Nicht einmal eine Welle ist auf meinem Kopf zu finden. Aber dafür hat Lorenzo unglaublich große braune Augen. Und Charme. «Was? 32 willst du sein? Niemals, keinen Tag älter als 25!», säuselt er. Ja klar. Er lügt mir ins Gesicht, ohne rot zu werden. Mir ist das allerdings total schnuppe, es geht trotzdem runter wie Öl und genau das brauche ich gerade. «I do your hair for free», bietet er mir kurz darauf an. Ach, warum eigentlich nicht. Heute ist sowieso ein historischer Tag. May I have your attention please: Elena Theis left the house – ungeföhnt! Kein Wunder, dass er mich angesprochen hat, wie sehe ich überhaupt aus? Ja schnell, bitte rette meine Frisur. Lorenzo ist schon längst dabei. Als diese nach 10 Minuten wirklich unglaublich toll aussieht, muss ich einfach zuschlagen. So erstehe ich bei 30 Grad im Schatten auf dem Weg zum Strand für 149 Dollar den Porsche unter der #Glätteisen für meine Spaghetti-Haare. Ein Freundschaftspreis. Natürlich nur für mich. Zusätzlich gibt es sogar noch ein Haar-Wunderöl gratis dazu. Ganz klar, heute ist mein Glückstag!

Touri-Nepper: 1; Elena: 0.

Im luftigen Sommerkleidchen schlendere ich weiter durch die feuchte Hitze. Mit wundgescheuerten Oberschenkeln! Wie kam ich nur auf die Idee, ein Kleid anzuziehen? Ich weiß doch genau, dass das bei meiner Figur früher oder später passiert. In dieser Hitze eher früher als später. Ich kann vor Schmerzen kaum noch laufen, will nur noch zu meinem Auto zurück. Aber wie genau komme ich da jetzt wieder hin? Fuck, ich habe keine Ahnung, wo ich bin und wie ich je wieder zu meinem Auto finden soll. Aber ich weiß, dass es einen Shuttle-Service gibt, der alle großen Hotels abfährt. Wenn ich den nehme, entdecke ich vielleicht unterwegs irgendwo mein Auto. Super Idee, schon sitze ich in einem der «kostenlosen» Waikiki-Trolleys – sponsored by Waikikis größter Souvenirlädenkette. Das weiß ich zu diesem Zeitpunkt natürlich nicht. Anstatt zu den Hotels fahren wir auf direktem Wege zu dem größten und abgelegensten der Souvenirläden. Dort angekommen muss der Fahrer dringend eine Pause machen. So ein Zufall. Nein, nicht mit mir. Ich geh da nicht rein. Auf keinen Fall. Aber ich muss aufs Klo. Und zwar dringend. Egal, ich halte das aus. Wie lange kann der schon Pause machen. Eine ganze Weile wie sich herausstellt. Ok, ich gebe auf, meine Blase platzt gleich und so begeben mich wider besseren Wissens doch in den Laden. Zum Klo komme ich aber erst gar nicht, unterwegs fängt mich #Elvis ab – und eine Verkäuferin. Ungefragt

drückt sie mir einen Schlüssel in die Hand. «Mit etwas Glück öffnet er die Schatztruhe!» sagt sie freudestrahlend, während die Truhe auch schon aufspringt ... und ich meine ganz eigene Perle frisch aus der Muschel gepflückt gewinne. Glaube ich, bis ich kurz darauf erfahre, dass mein «Gewinn» darin besteht, die Perle ausnahmsweise für nur 9,99 Dollar kaufen zu dürfen. 40 Prozent günstiger als sonst. Erst das Glätteisen, jetzt die Perle. Ich Glückspilz! Als ich nicht auch noch eine Kette für meine fast gewonnene Perle kaufen will, zieht die Verkäuferin beleidigt ab. Ich darf endlich aufs Klo und kurz darauf sogar wieder zurück nach Waikiki.

Touri-Nepper: 2; Elena: 0.

Zurück in Waikiki entschädige ich mich für die Strapazen mit einer #PinaColada, bevor ich mich mit meinen noch immer höllisch schmerzenden Fleischwunden zwischen den Schenkeln auf zum Auto mache. Denn das habe ich tatsächlich auf der Rückfahrt entdeckt. So geht zumindest dieser Teil meines grandiosen Schnäppchen-Plans auf. Warum habe ich nicht einfach 2 Dollar in die Parkuhr geworfen? Ach ja, die vermeintlichen Sonderangebote des Lebens. Learn your lesson cheap ass!

Kaum zu glauben, dass ich erst vor zwei Tagen in Honolulu gelandet bin. How is it that I feel far away from everything yet so connected with the entire universe? Heute beginne ich den Tag schon vor 6 Uhr, hellwach und fit. Es gibt vieles zu entdecken, das «man» unbedingt machen und sehen muss. Schnell ist er gemacht, der straffe Zeitplan. Los geht's, ich habe viel vor. Also zuerst #DiamondHead und dann HanauomaBay. Beides MUSS «man» unbedingt gesehen haben, wurde mir gestern mehrfach von verschiedenen Leuten versichert. Und danach gehe ich dann direkt ... Moment mal. Wie bin ich denn bei Hawaii's Next Top Touri gelandet? Ich setze mich völlig unter Druck, um im Eiltempo Dinge abzuklappern, die «man» unbedingt gesehen haben muss. Dabei kenne ich diesen «man» nicht mal. Nein, das bin nicht ich und deshalb bin ich auch nicht hier. Den Aloha-Spirit mit jeder Zelle meines Körpers aufsaugen, meine Seele endlich sprechen lassen: Das ist es, was ich will! Ein innerer Drang hat mich hierher geführt. Ich bin fest entschlossen, ihm auch hier auf der Insel weiter zu folgen – gleich nachdem ich bei Diamond Head und Hanauoma Bay war, wirklich!

#ToCutALongStoryShort: Die Bucht ist wegen Überfüllung geschlossen und den Krater bekomme ich nie zu Gesicht.

Zumindest nicht von oben. Es ist mir zwar ein Rätsel, wie ich es schaffe, den höchsten Vulkankrater der Insel gleich drei(!) Mal zielsicher zu verfehlen, aber irgendwann sehe ich ein: Ich soll wohl woanders hin. So ergebe ich mich der Führung und fahre stattdessen durch atemberaubende Landschaften Richtung Westküste.

Eigentlich sollte die Fahrt nur 30 Minuten dauern, wenn mich nicht ein plötzlicher Impuls auf halber Strecke nach #PearlHarbor gezogen hätte. Hier wollte ich eigentlich überhaupt nicht hin, aber noch bevor ich lange überlegen kann, fährt mein Auto bereits vom Highway ab. Schon auf dem Parkplatz kommt es mir vor, als sei ich komplett von Tod und Leid umgeben. Alleine der Anblick der alten Bomben und Raketen jagt mir einen Schauer nach dem anderen über den Rücken. Richtig schlimm wird es allerdings erst, als ich in einer alten U-Boot Steuerkabine stehe. Hier kann ich den Tod nicht nur spüren, nein, ich rieche ihn sogar. Gruselig! Aber ich laufe nicht weg, sondern lasse die Gefühle zu und erlebe sie bewusst. Auf einmal packt mich ein innerer Drang: Ich muss meditieren. Und zwar hier und jetzt: für Vergebung, Liebe und Heilung. Kaum gedacht, sitze ich auch schon auf einem Rasenstück direkt am Wasser auf meinem aufblasbaren #MobileMeditator. Die Blicke der Passanten sind mir dabei egal. Ein Ort, der so viel Schreckliches

erlebt hat, hat es verdient, Licht und Liebe gesendet zu bekommen. Eine knappe halbe Stunde dauert es, bis sich Frieden in mir einstellt und ich weiter fahre nach #Waianae.

Wow! Unbeschreiblich schön ist es hier und definitiv keine Touri-Ecke, stattdessen tummeln sich vereinzelt Einheimische am Strand. Die Wellen sind hoch, klar vor mir liegt ja auch nicht der Baggersee Meckersheim, sondern der Pazifik und dieser zeigt sich mit seiner ganzen Schönheit und Kraft. Eigentlich habe ich mir fest vorgenommen, unterwegs schwimmen zu gehen. Leichter gesagt als getan. Jetzt stehe ich hier in meinem viel zu engen Bikini, halte meinen großen Zeh ins Wasser und habe Schiss! Was für eine Naturgewalt. Was kann ich kleiner Mensch dagegen ausrichten? Zumal meine Schwimmfähigkeiten mehr als durchschnittlich sind. Egal, ich bin ja schließlich nicht an den entlegensten Ort der Welt geflogen, um in meiner beschaulichen Komfortzone zu bleiben. Der große Zeh ist schon drin. Den Rest schaffe ich auch noch. Während ich noch mit mir debattiere, ob schwimmen bei diesem Wellengang wirklich eine gute Idee ist, ergreift mich die nächste Welle! Shit! Schnell wird mir klar: Mein #Seepferdchen bringt mir hier nicht viel. Und meine angefutterten Rettungsringe auch nicht. Je mehr ich versuche zu kontrollieren, umso deutlicher wird, dass

ich hier nichts, aber rein gar nichts unter Kontrolle habe. Widerstand zwecklos. There is nothing I can do but let go and hope for the best. So I surrender! Und auf einmal geht alles ganz einfach; sanft trägt mich der Ozean mit der nächsten Welle zurück zum Strand. Flow with life and it has your back. Lektion gelernt.

Hier sitze ich nun, mal wieder unter einer Palme, und bin endlich bereit alle alten Vorstellungen und Überzeugungen über mich loszulassen und mein wahres Ich zu hören, zu spüren und zu leben!

Weitere Erkenntnisse des Tages:

- Einen Lei (Blütenkranz) sollte man bei brütender Hitze nicht im Auto lassen. Gut, dass ich den «von gestern» für nur einen Dollar genommen hatte... wenigstens hielt er fürs Foto.
- 15 Teile Sushi sind definitiv zu viel, auch wenn es nur sieben Dollar kostet. Die Hälfte hätte auch gereicht, Vielfraß.

### [DIAMOND HEAD UPDATE]

Zwei Jahre später schaffe ich es dann doch noch auf den Krater und das sogar mit einem frischen Lei-Blütenkranz um den Hals und Schmetterlingen im Bauch. Wie es dazu kam und was das alles mit einem Stein und dem Speyrer Dom zu tun hat, tja, das ist eine ganz andere Geschichte...

## #NORTHSHORE

Am nächsten Tag heißt es bye bye Honolulu Es zieht mich nach #Haleiwa im Norden der Insel. North Shore, das bekannte Surfer-Paradies. No kidding! Eine Bleibe habe ich dort noch nicht, lese aber im Reiseführer von einem günstigen Backpacker #Hostel.

Ich und ein Hostel? Ich? Alleine bei dem Gedanken sträubt sich schon alles in mir. Seit meiner Studienzeit war ich in keinem Hostel mehr und selbst damals nur widerwillig. Tauben in der Küche, als sei es das Selbstverständlichste der Welt, das ist meine letzte Hostel-Erinnerung. Will ich mir das wirklich antun? Puh ... ich kämpfe mit mir. Auf der einen Seite möchte ich diesen Trip so ökonomisch wie möglich gestalten und mich ja schließlich auch auf dieser Reise neu erfinden. Aber muss es denn wirklich gleich so ökonomisch und erfinderisch sein? Los Elena, gib dir einen Ruck! Kurz vor deinem 33. Geburtstag wird es höchste Zeit für eine richtige Backpacker-Erfahrung. Naja, soweit das eben mit Rollkoffer und Mietauto möglich ist. Auch wenn ich jetzt schon befürchte, dass ich diese Entscheidung bereuen werde, lasse ich mich tatsächlich darauf ein und miete mir für 31 Dollar pro Nacht ein Bett in einem 6-Personen-Cottage. Let the adventure begin. Die Anlage selbst ist total süß, nur eine schmale Straße trennt die kleinen Hostel-

Cottages vom Strand und den legendären North-Shore-Wellen! Auf der Suche nach meiner Hütte begegnen mir farbenfrohe #Pflanzen, Katzen und #Hühner. Überall Hühner. Nicht zu fassen, da fliege ich tausende von Kilometern ans andere Ende der Welt und die exotischsten Tiere, die mir begegnen, sind Hühner? Ha(h)nebüchend!

Endlich stehe ich vor meinem Domizil für die Nacht. Mal schauen, was mich erwartet. Zögerlich öffne ich die Tür. Insgesamt gibt es drei Stockbetten, die Hälfte davon ist bereits belegt. Normalerweise würde ich mich sofort für eines der oberen entscheiden, die Sache hat nur einen Haken: Ohne Leiter komme ich mit meinen 1,50 Metern und meinem momentanen Kampfgewicht da niemals hoch. Schade. Erstaunlicherweise ekle ich mich hier trotz allem deutlich weniger als in meinem Käfer-Domizil in Honolulu. Das Cottage ist in keinem guten Zustand, aber immerhin sind mir bisher keine Krabbeltiere begegnet. Der Dreck ist wenigstens sichtbar. Keine Illusion von oberflächlicher Sauberkeit. What you see is what you get. It's as simple as that!

Mit frischer Ananas, Kokosnuss und Pineapple Ginger Lemonade sitze ich nachmittags auf meinem Flugzeugdeckchen und beobachte das Treiben auf dem Farmers Market in Waimea Valley.

Pünktlich zum #Sonnenuntergang sitze ich dann mit meinem Mobile Meditator am Strand unter einer #Palme. Jetzt ist es offiziell: I'm in #paradise! So habe ich mir Hawaii vorgestellt. Sonnenuntergang macht hungrig. In der #CoffeeGallery, einem süßen Café in der Nähe, gibt es nicht nur Essen, sondern auch noch #WLAN und eine Steckdose. Perfekt! Außerdem sieht es hier genauso aus, wie in meiner Vision. Wow. Aber ich bin ja schließlich nicht nur zum Spaß hier, sondern auf der Suche nach meiner Berufung! Also Laptop raus, Mails beantworten, weiter an der Coaching-Website basteln. Disziplin Elena!

Aber genau diese fällt mir gerade unglaublich schwer. Anstatt Mails und Website habe ich seit Tagen etwas ganz anders im Kopf: Sex! Zu jeder Tages- und Nachtzeit. PING!

Skype reißt mich aus meinen Gedanken. Nachricht von Sammy! Das gibt es ja gar nicht, seit Wochen haben wir nichts voneinander gehört und ausgerechnet heute taucht er aus dem Nichts auf.

«Da will wohl etwas raus, das du schon lange unterdrückst», sagt er, nachdem er mir eine Weile zugehört hat. No kidding! «Just let it happen and accept it as it is. And most importantly: Don't judge yourself for it. It's only human. And you are human.» Und tatsächlich, kaum gebe ich meinen selbstauferlegten, moralischen Widerstand auf und lasse alle Regungen und Gedanken zu, ohne

mich dafür zu verurteilen, fühle ich mich wie entfesselt! Ja, ich bin eine Frau, ein sexuelles Wesen und ich habe Bedürfnisse. Auch wenn diese gerade keinen Raum in meiner Ehe haben, sind sie trotzdem da. Sammy ist wieder weg, mein Verlangen bleibt.

Ich mache mich auf den Rückweg zum Hostel und fahre mitten in der Nacht in der hawaiianischen Pampa auf direktem Wege in einen Stau! Das kann nur ein Scherz sein – ist es aber nicht. Vollsperrung nach einem schlimmen Unfall mit mehreren Wagen und Verletzten. Ich schaue auf die Uhr: 0:00. 17. Mai. Den hatte ich ja ganz vergessen. Jetzt ist er da und auf einmal macht alles Sinn! Hätte ich mich nicht auf das Gespräch mit Sammy und meine Gefühle eingelassen, wäre ich früher abgefahren und womöglich selbst in den Unfall verwickelt worden. Mit jeder Faser meines Körpers spüre ich, wie um Mitternacht ein Teil von mir (wieder) erwacht, den ich lange unterdrückt und abgespalten hatte: Die Verbindung zu mir selbst, meiner Sexualität, der Welt und der Natur. Welcome back, I missed you! Wow, mir selbst gegenüber endlich uneingeschränkt ehrlich zu sein und alle aufkommenden Gefühle zu erlauben und zuzulassen, ist der größte Befreiungsschlag überhaupt!

Zurück im Hostel ist an Schlaf ist nicht zu denken, ich bin viel zu aufgekratzt. In der Lounge führe ich ein Gespräch der ganz anderen Art und zwar mit Alfonso, einem der Hostel-Gäste. Er plappert einfach drauf los und öffnet mir damit ganz nebenbei – und ohne es zu wissen – die Augen für das, was im Leben wirklich zählt. «Auf die Einfachheit des Lebens kommt es an. It's as simple as that! Leider haben die Menschen genau das vergessen, selbst auf Hawaii. Außer hier an North Shore. Ein ganz besonderer und mystischer Ort.» Das kann ich bestätigen. Und ich bin erst seit ein paar Stunden hier. Aus heiterem Himmel fängt er an vom Schreiben zu reden. «Wenn du eine Idee hast, fange immer gleich an sie umzusetzen, auch wenn es noch nicht perfekt ist. Es wird nie perfekt sein! Das einzig perfekte sind perfekt verpasste Gelegenheiten! Mit der richtigen Kombination von Worten kann man große Dinge erreichen. Am besten mit #Sponsoren.» Wise words - yet again - from a stranger. Als ich endlich ins Bett falle bin ich so k.o., dass ich mir wenigstens keine Gedanken mehr über von oben herabfallende Tiere mache. Ich schlafe schnell ein. Und bin fast genauso schnell wieder wach. Mir ist kalt, das dünne Deckchen ist selbst für Hawaii zu dünn. Das Bett ist unbequem, es regnet und zudem höre ich jede Bewegung aus dem oberen Bett. The joys of

hostel life! Im Auto hätte ich wohl besser und länger geschlafen.

5:30 Uhr. Gute Zeit zum Aufstehen und Aufbrechen.

Nachdem meine Sachen im Auto verstaut sind, laufe ich zum Supermarkt nebenan. Das Partyvolk von gestern schläft noch seelenruhig. Einzig und allein meine gackernden Freunde sind schon auf den Beinen. Da muss ich also nach Hawaii fliegen, um endlich einmal mit den sprichwörtlichen Hühnern aufzustehen. Mit Apple Bananas und #Kaffee genieße ich mein Strand #Frühstück bei Sonnenaufgang. Dann heißt es: bye bye North Shore. #UntilWeMeetAgain! Von hier aus geht es für ein paar Tage nach Kailua, bevor ich die Insel #Oahu verlasse.

Erkenntnis des noch jungen Tages:

Selbst bei Obst kann eine vorgefertigte Erwartungshaltung fatal sein!

### [NORTH SHORE HOSTEL UPDATE]

Für ein paar Dollar mehr hätte ich ganz in der Nähe ein paradiesisches Hostel haben können! Damals wusste ich das leider nicht, heute liest man dort ANASHA :)

## #THEDAY I MET TAO

It's 4PM when I pull up the driveway of the hidden Gem Off TheGrid. Colorful Prayer Flags mark the entrance of the property leading the way to the most peaceful piece of land I have ever seen. Abgesehen von den ersten zwei Tagen in Honolulu, die einzige Unterkunft, die ich aus Deutschland gebucht hatte. Ohne zu wissen, wo auf der Insel das Haus überhaupt liegt. Irgendwo auf #BigIsland, diese Info reicht mir, denn as soon as I saw the pictures of the house and the host on Airbnb I instantly knew: Hier MUSS ich hin! I park my humongous car, grab my purse and a few other things, lock the car and there she is. Dressed with a loose towel around her hips, a red bikini top und einem Farbklecks im Gesicht. «Wow, that's a big car. They take up so much gasoline. I was just making you a welcome card.» I guess I just met #TAO. I take the card, thank her and before I have the chance to say anything in return TAO goes on: «I was just about to go for a swim. You can join me if you want.» I sure do! Now this a Hawaiian welcome!

Ich schnappe mir nur schnell mein #Handgepäck aus dem Auto, da ist mein Bikini drin, alles andere kann warten. Bin eh wieder maßlos overpacked und das, obwohl ich dieses Mal wirklich dachte,

ich reise mit leichtem Gepäck. Weit gefehlt, das ist mir schon wieder klar. Mit dem Kofferchen verschwinde ich kurz nach oben in mein Zimmer und schmeiße mich in meinen Bikini. Na ja, zwänge mich hinein ist wohl treffender, das Teil hat mir definitiv schon einmal besser gepasst. Verdammt ist der eng. Ich fühle mich wie eine Presswurst und sehe bestimmt auch so aus. Na toll, jetzt bin ich im Paradies und habe nichts besseres zu tun, als mir ausgerechnet jetzt Gedanken über meine Figur zu machen. Oh man, wie ist das überhaupt passiert? Bin ich über Nacht so auseinander gegangen? Unwahrscheinlich. Aber irgendwie möchte ich das gerade trotzdem gerne glauben. Ich beschließe, die Frage auf später zu vertagen. Stattdessen quetsche ich mich irgendwie in den Bikini, ziehe was Weites drüber und laufe zurück nach unten zu TAO, die schon im Auto auf mich wartet. Off we are to the Hot Ponds. TAO parkt, läuft direkt los zum Wasser und ich ihr hinterher. «Leave your clothes in the car, you don't need them. They're just stuff.» Schon richtig. Aber dann muss ich ja hier und jetzt meine Klamotten und damit meinen Presswurst-Sichtschutz ablegen. Ich tue cool. «Oh sure, you're right» höre ich mich sagen, während mir innerlich ganz anders wird. Na immerhin werde ich wohl mit meinen ganzen Schwimmringen nicht untergehen ... der Gedanke spendet mir ein wenig Trost. Ich bemühe mich, den

selbstsichersten gespielten Blick aufzulegen, den ich zu bieten habe, ziehe meine Klamotten aus, meinen Bauch ein und los geht's. Als wir um die nächste Ecke biegen, lösen sich alle Schwimmringfragen schlagartig in Luft auf. Dafür bleibt mir schon wieder die Luft weg – dieses Mal aber nicht mal wegen einer zu engen Hose. Wenn es das Paradies auf Erden gibt, dann ist es hier! Wahnsinn, ich bin sofort verzaubert von diesem Ort. Unzählige Palmen und Lavagestein umgeben das natürliche Meerbecken, eine kleine Leiter führt in das warme Meerwasser. Ich fühle mich wie in einer großen Badewanne. Die vulkanischen Aktivitäten heizen das Wasser auf, während vom offenen Ozean immer wieder kaltes Wasser eingespült wird. Und ich bin mittendrin.

What a powerful experience! Just like the water TAO's and my energies are flowing, back and forth yet in the same direction.

Here we are, two random people who just met about an hour ago, talking like old friends about our lives, stories, challenges, fears and dreams. Just like that a friendship is born between two strangers who are so far apart yet so close at the same time. Je mehr TAO mir über ihr Leben erzählt, umso mehr Parallelen entdecke ich zu meiner eigenen Geschichte; nicht nur in der Vergangenheit, sondern auch in der Gegenwart.

«It took me ten years to speak my truth and to let emerge what was trying to emerge. Eventually it led to separation and divorce although we already had four kids at that time.» I tell her my story, talk about my longing to live my truth und meine Angst, dass genau das das Ende meiner Ehe bedeuten würde, noch bevor sie überhaupt richtig angefangen hat. Ich spreche es zwar aus, aber so wirklich will ich es doch noch nicht wahr haben. Ich rede mir unsere Ehe weiterhin schön und halte an dem Glauben fest, dass wir es doch noch irgendwie schaffen. Wir waren anfangs doch so glücklich. Richtig, das waren wir. Aber mittlerweile trennen uns Welten. Diese sind sogar noch weiter auseinander gerückt, seit ich mich tatsächlich am anderen Ende der Welt befinde. Telefonieren können wir kaum und auch SMS schreiben ist schwierig, denn Handyempfang ist in manchen Teilen der Insel nicht selbstverständlich. Halt, stopp Elena! Jetzt sei ehrlich zu dir. Ist das wirklich so? Du kennst dich doch selbst am besten. Wenn du etwas wirklich willst, dann findest du einen Weg es zu erreichen, wie auch immer. Und wenn Plan A nicht funktioniert, denkst du dir Plan B und C und auch D, E und F aus, wenn es nötig ist. Davon ist hier gerade keine Rede. Ja, es ist teilweise schwieriger von hier aus mit der «Zivilisation» zu kommunizieren. Aber eben nur schwierig, nicht unmöglich und wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Also was ist

hier wirklich los? Ganz einfach: Ich will der Wahrheit nicht ins Auge sehen! Erst recht nicht mit ihr sprechen. Lustig, gerade erzähle ich TAO noch von meiner Wahrheitssuche und dabei verschließe ich gerade beide Augen vor ihr. Wir reden weiter und ich erzähle TAO, wie ich im Zuge meiner Coaching-Ausbildung gerade erkenne, dass ich die letzten Jahre komplett gegen meine Natur, meine eigenen Werte und Bedürfnisse gelebt habe. Ich spreche eine ganze Weile, TAO hört zu. Sie sagt nicht viel, aber was sie sagt sitzt. «Did your husband know all this about you when you got married?» and «It will reveal!» Gives me something to think about for the rest of the day.

«If we want to be on time for #Kirtan we need to leave now.» «Sure, let's get going.» Schon sitzen wir im Auto, los geht's ... Aber was zum Teufel ist eigentlich Kirtan? As we arrive at the Kirtan place I am instantly enchanted by the atmosphere. Ein ganzes Haus voller Mantra singender Menschen. Der Duft von Räucherstäbchen and the presence of lots of free spirits make up a lovely blend of peace and joy. Zum ersten Mal erlebe ich solch eine Atmosphäre außerhalb von Buddhas Weg (dem Kloster) and I love it! I want more, I need more! Es fällt mir schwer zu glauben, dass das hier tatsächlich das Leben dieser Menschen ist. Ich bin weit und breit

der einzige «Tourist», um mich herum nur Einheimische, für die dieser Abend zu den normalsten der Welt gehört. Ich bin weit weg von meiner Normalität, fühle mich eher wie auf einem anderen Stern. Allerdings ein Stern, auf dem ich gerne heimisch wäre, so viel steht fest! Leider geht auch dieser Abend irgendwann zu Ende. «I just need to pee before we leave», sagt Viktoria, die wir im Auto mit zurück nach #Pahoa nehmen. Gesagt und direkt neben uns am Straßenrand getan as if it was the most natural thing to do. And the more I think about it, it actually is! Wir machen uns auf den Heimweg, lassen Victoria unterwegs irgendwo im Nirgendwo raus. Sie verschwindet in der Dunkelheit des Dschungels – gibt mir vorher aber noch die Telefonnummer eines Freundes. «Call him. He takes people out to the lava. You gotta do that!».

Wir sind wieder zu Hause. Wieder. Zu Hause. Drei Worte, die ich wie selbstverständlich sage, dabei bin ich erst vor ein paar Stunden hier angekommen. Mein Gepäck habe ich zwar immer noch nicht vom Auto ins Haus gebracht, aber dafür schon sehr wichtige Lektionen gelernt:

Everybody NEEDS a flashlight on the Big Island.

Always trust life!

Always expect that something wonderful is about to happen!

What an incredible day. I can't even explain how grateful I am right now to be alive! Yes, I feel alive! Far away from everything, without WIFI or even a cell phone signal. Here I am on my jungle bed, shades open, listening to the sounds of the #CoquiFrogs - die sich übrigens wie Vögel anhören – und bin einfach nur glücklich über das Leben und all seine Geschenke. In und mit der Natur zu sein bringt mich immer mehr in Verbindung mit dem, was wirklich im Leben zählt. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst, anderen Lebewesen und der Natur. In reconnecting with nature and letting go of material things lies ease, peace and happiness.

Mit diesen Gedanken im Kopf fällt mein Blick auf meinen Riesenkoffer, den ich kaum die Treppe hoch tragen konnte. What the hell was I thinking? Bin ich etwa zurück in Buddhas Weg? The sad answer is: I really thought I packed light! Looking at my overpacked suitcase makes me wonder: What is it that I really NEED? I haven't blow dried my hair in days, quit wearing underwear for the most part since I came here and could probably toss all my shoes except for my #FlipFlops and sneakers. Compared to all my stuff back home I really did pack light, however, this is still so much more than I need.

Ich denke zurück an North Shore und mein Gespräch mit Alfonso. How is it that «We all overpack ... for no reason?» In theory, life could easily be a carry on trolley but we tend to turn it into an overseas container; keep stuffing and stuffing stuff into it, until we can barely close it anymore. Or until it bursts. And all of the sudden we find ourselves in the middle of our life's explosion, picking up pieces and trying to put them back together. No matter how neat and organised you pile up the things in your «container», it won't close or will burst eventually when overstocked. Maybe the purpose of my trip is to simply simplify my life! Taking all the clutter out of the container, singling out the valuable pieces and stowing those securely in my carry on life. Lebens-Inventur – let's get started.

Ich erzähle TAO am nächsten Tag von meiner Erkenntnis und sie mir vom einem Meditations-Retreat mit Gavin Harrison, der in ein paar Tagen ganz in der Nähe stattfindet.

Hier sitze ich nun atmend auf einem Kissen. Toller Mensch, toller Ort. Um mich herum nichts als eine freilaufende Schildkröte und himmlische Ruhe. Ich atme ein. Und aus. Ein. Und aus. Ein. Aus. Einfach atmen, ich lasse alle Gedanken los. Ein. Und aus. Mein Kopf ist frei. Schön wäre es. Denn Entspannung ist nicht in Sicht. Statt mich wirklich dem Fluss des Atmens zu überlassen, versuche ich

krampfhaft das eine «lebensverändernde Ereignis» herbeizumeditieren, auf das ich seit Beginn dieser Reise warte. Klar, ich habe schon viel erlebt und wichtige Erkenntnisse gewonnen. Aber das reicht mir nicht. Etwas soll passieren, das endlich alles in ganz neue Bahnen lenkt. Schnell, denn fast die Hälfte meiner Zeit auf Hawaii ist schon vorbei. Langsam wird es knapp. «We all have our timeline when and how we want things to happen», hat Gavin vorhin gesagt. Der Zeit ist das egal. Sie lässt mich weiter warten, ob ich will oder nicht. What if I'm too focused on finding purpose and inspiration? Maybe life has something totally different life-changing in mind for me? It could come in all shapes and ways as people, ideas, experiences, feelings, revelations, meetings ... Oje, another scary thought. Was, wenn ES kommt, ich aber gar nicht kapiere, dass es soweit ist? Anstatt meditativer Entspannung macht sich Panik in mir breit. Why are you so afraid of missing out on something Elena? Weil ich schon mein ganzes Leben Angst habe, etwas zu verpassen. «Freedom requires going to the places within ourselves that scare us most.» Sagt Gavin. Immerhin kann ich mir diesen Weg sparen, an diesem Ort bin ich schon. Ich habe Angst. Was, wenn ich meine Lebensaufgabe nie erkenne und somit auch nicht erfülle?

Stopp, ich bin viel zu weit gereist – innerlich und äußerlich – um wieder in dieses angstgetriebene «what if-Muster» zu verfallen. Trust life. Everything is in perfect order. Das hat mich Hawaii schon jetzt mehrfach gelehrt. Es liegen noch zwei ganze Wochen vor mir.

Als hätte er meine Gedanken gelesen, fragt mich auf einmal einer der Teilnehmer: «What if you knew that whatever it is you're waiting for, will definitely happen within the next two weeks?» Lustig, in einer Coaching-Sitzung hätte ich wohl eine ähnliche Frage gestellt, aber das Selbst-Coaching stößt irgendwann eben auch an seine Grenzen. Umso froher bin ich, dass mich die Frage nun doch noch erreicht. «Well, I guess I could just relax, knowing that life reveals in its own perfect timing», gebe ich mit einem Lächeln zurück.

Und genauso ist es: Auch wenn ich noch keine Ahnung habe, was das Leben mit mir vor hat, ich bin bereit es zu empfangen - whatever it may be. Es hat noch so einiges mit mir vor...

Some other random thoughts of the day findet ihr online auf:

- Medium: <https://medium.com/@Anasha>

- MindfulVision (einer meiner Blogs):

([www.mindfulvision.wordpress.com](http://www.mindfulvision.wordpress.com))

z.B. #ShampooThoughtsOnHappiness

(Post vom 5. Juni 2013)

Außerdem gibt es noch viele Geschichten aus und über

#HONOKAA

#KONA

#BILLIE

#DANCING

#BANYANTREE

#ISHINEMYLIGHT

#ALIIBUZZ

Die erzähle ich momentan aber nur vor Ort auf Hawaii oder bei  
meinen Lesungen mit #TalkStory Events...

Jetzt erst mal zurück nach Big Island....

## THE FLOW(ER) OF 33

Zur Feier des Tages bzw. der Nacht, habe ich mir ausnahmsweise ein richtiges Hotelzimmer gegönnt, schließlich werde ich nur ein Mal 33. Und die begrüße ich um Mitternacht gebührend auf dem Balkon mit Eis, Wein aus dem Plastikfläschchen und Meerblick - mal wieder im Dunkeln.

After only three hours of sleep I wake up feeling great and alive! Zahlreiche WhatsApp-Nachrichten aus Deutschland warten schon auf mich, die Bilder meiner Geburtstagsparty zeigen, die dieses Jahr im heimischen #Römerberg auch ohne mich stattfand. Ich lache mich schlapp, wie lustig! I love my crazy family! Ich bin total gerührt; so süß, dass sie das gemacht haben! Entfernung spielt eben keine Rolle, wenn man miteinander verbunden ist. Right now I feel so close to them although I am at the other end of the world. At the same time the distance between Schätzi and me is growing day by day. Momentan könnte ich wohl direkt neben ihm sitzen und wir wären trotzdem weit voneinander entfernt - in vielerlei Hinsicht. Die gemeinsame Basis schwindet von Tag zu Tag mehr.

7:10 Uhr, ich mache mich auf den Weg zur #CityOfRefuge. Ein echtes Stück hawaiianischer Geschichte. It's 7:30h by now, apparently quite early even for Hawaiian tourist attractions. Außer mir ist kein Mensch da und so genieße ich meinen exklusiven Moment mit diesem magischen und heiligen Ort... Jeder Zentimeter, jeder Stein, jedes Sandkorn scheint eine Geschichte zu erzählen. Ich bin fasziniert, möchte am liebsten gar nicht mehr weg. Als aber langsam auch die anderen Touristen aufwachen und meinem exklusiven »City-of- Refuge« Moment ein Ende bereiten, ziehe ich weiter nach nebenan zu #TwoStep, dem angeblich besten, frei vom Ufer zugänglichen Schnorchel-Spot der Insel.

Zum #Schnorcheln steht Hawaii wohl früher auf als zum Sightseeing. Während »City of Refuge« erst langsam erwacht, ist bei »Two Step« schon einiges los. Überall Menschen, mit und ohne Schnorchel, auf den Felsen, im Wasser und am Grill. Es ist so viel los, dass es eine ganze Weile dauert, bis ich einen Parkplatz finde. Dementsprechend muss ich auch ein gutes Stück zurück zum Wasser laufen. #Bikini, #Schnorchel, #Brille und #Schwimmnudel, mehr brauche ich nicht, der Rest bleibt im Auto. Noch abschließen, Schlüssel einstecken und los. Aber wohin damit? Meine Tasche ist ja im Auto, mein Bikini hat keine Tasche. Also was tun? Am besten das,

was ich kann, mit dem, was ich habe, wo ich bin. In diesem Fall sind das ein Schlüssel und ein großer Stein in der Nähe des Autos, unter dem ich den Schlüssel gekonnt verstecke.

Bei «Two Step» angekommen, verstehe ich endlich auch die Namensgebung dieses Ortes. Zwei Felsen fungieren als Treppen und erleichtern den Einstieg in den Ozean. Macht Sinn - und mir Angst! Da soll ich rein? Einfach so über diese zwei glitschigen Felsbrocken, die noch dazu ganz schön scharfkantig und hoch sind? Mittlerweile ist es kurz vor 8 Uhr und ich stehe völlig unbeholfen auf einem Felsbrocken. Und nun? Ich könnte einfach wieder zurück zum Hotel fahren. Nein, kommt gar nicht in die Tüte. Bevor mein Kopf wieder Einspruch einlegen kann, bin ich auch schon im Wasser. I really did it!

Schwerelos treibe ich auf meiner Schaumstoffnudel im Pazifik und fühle mich so frei wie nie zuvor! Vom Leben - und vom Schaumstoff - getragen. Eins mit dem Ozean und unter mir eine atemberaubende #Unterwasserwelt. Noch vor zwei Wochen hätte ich nicht mal einen Gedanken daran verschwendet so etwas zu tun - erst recht nicht mutterseelenallein - but here I am snorkeling away by myself having the time of my life! #HappyBirthday to me!

Time to leave #CaptainCook, denn am Nachmittag bin ich zum Geburtstags-#Picknick auf der anderen Seite der Insel verabredet. When I finally get to the boat ramp of #IsaacHaleBeachPark – fast pünktlich – wartet TAO schon auf mich. Ganz schön busy here heute. Und voll. «Shall we find another place along the shore under the trees?», frage ich TAO. «Sure, I just follow your intuition!», gibt sie postwendend zurück. Interessant, selbst andere vertrauen meiner Intuition mehr als ich ihr. Schnell finden wir den perfekten Platz direkt am Wasser: windgeschützt und mit lots of privacy unter den Bäumen. Nachdem wir das mitgebrachte «Buffet» auf der Decke ausgebreitet haben, überreicht mir TAO mein Geschenk. Ich möchte sie knutschen! Sie hat sich gemerkt, dass ich Mangos liebe und so bekomme ich von ihr meine ganz persönliche Geburtstags-Mango! Und eine Karte, deren Umschlag ein selbst gemaltes Mandala um die Zahl 33 ziert. «It's the flower of 33!» Ich bin gerührt, falle TAO um den Hals. What a sweet and thoughtful gift! It's the small things in life that make a difference. Kein Schmuckstück der Welt hätte in diesem Moment für mich auch nur annähernd den Wert gehabt wie die reife, etwas eingedellte Frucht und das Stück Papier in meinen Händen!

## #LAVALOVERS

45 Minuten bleiben uns, dann muss ich mich auf den Weg zur Lavawanderung machen, die habe ich mir selbst zum Geburtstag geschenkt! Unser Treffen ist kurz, aber intensiv, wir essen und lachen gemeinsam, erzählen, haben Spaß and simply enjoy and celebrate life! «Happy Birthday again Elena! Enjoy the #lava!», ruft mir TAO noch mal zu, dann bin ich unterwegs zum Treffpunkt mit #Scott, dem Lava Guide, der eine gute halbe Stunde entfernt liegt. Hoffentlich finde ich da überhaupt hin. Seine Wegbeschreibung ist - naja sagen wir mal - auf das Nötigste beschränkt. «An der Ecke mit dem großen Baum biegst du rechts ab.» Aha, guter Tipp im Dschungel! Im Auto machen sich die ersten Zweifel breit. Ich bin schon nervös. Von anderen habe ich gehört, wie anstrengend und auch teilweise gefährlich diese Wanderung ist. Bin ich überhaupt körperlich fit genug dafür? Es wird bestimmt ein Abenteuer, das hatte Scott ja schon versprochen. Aber ich bin nervös, mein ganzer Magen kribbelt. Aber da passiert doch gerade noch etwas. Was ist das denn? Es fühlt sich fast an wie verliebt. Nein, nicht verliebt. Aber aufgeregt. Auf einmal habe ich in Dauerschleife Scotts Stimme im Ohr. Bin ich etwa wegen ihm aufgeregt? Ach Quatsch, Blödsinn, ich habe den Kerl noch nie gesehen. Ist bestimmt die Nervosität. Ja

bestimmt. Stop bullshitting yourself Elena, du kennst dieses Gefühl und weißt genau, das hat nichts mit der Lava oder deiner Kondition zu tun. Es geht um den Kerl, den du just from his voice and his texts unglaublich anziehend findest! Just admit it, what's wrong with that? Ok, ich erlaube mir diesen Gedanken. Good for you, because you might even have sex with him tonight! Was? Jetzt mach aber mal einen Punkt! Und wo fährst du hier überhaupt herum? Konzentriere dich lieber auf die Straße anstatt auf deine wahnwitzigen Fantasien. Bist du sicher, dass du hier richtig bist? Nö, aber ich bin an einem großen Baum rechts abgebogen. Following my intuition. Was anderes bleibt mir gerade auch gar nicht übrig. Mal schauen, wie weit ich damit komme. Keep on driving. Ha, da ist ein Tor mit einer Schranke, davon hat er auch etwas geschrieben. «Pass the gate bis die Straße aufhört, fahre noch eine halbe Meile weiter, dann links und dann ist es das Haus, mit dem Licht.»

Vom holprigen Schotterweg aus sehe ich Häuser, das muss die Subdivision sein. Hier haben die Menschen tatsächlich mitten auf die Lavafelder ihre Häuser gebaut. Das Land ist spottbillig, wurde mir gesagt. Kein Wunder, es ist auch tot, also nach unserer Definition. Von Vegetation keine Spur, soweit man gucken kann nur schwarze Lava. That's what you get, Lava links. Und rechts. Und

vorne. Ach ja, und hinten auch. So könnte ich nicht leben. Oder vielleicht doch? Hat ja auch was. Um Gartenpflege und Rasen mähen muss sich hier definitiv niemand kümmern! Perfekt, vor meinem geistigen Auge habe ich meine Oma schon aufs Lavafeld umgesiedelt. So einfach lässt sich die ständig wiederkehrende «Mein Rasen muss geschnitten werden» Unterhaltung ein für alle Mal beenden. Lustiger Gedanke. Ich fahre weiter bis ans Ende der kleinen Lava-Siedlung. Licht brennt an einem Haus, ein Pickup steht auf dem Parkplatz und davor ein Kerl, der aussieht, als würde er auf mich warten.

Das muss er sein. Krass, der ist ja viel älter als ich dachte und sieht überhaupt nicht aus wie in meiner Vorstellung. Was habe ich denn erwartet? Gute Frage, was anderes eben. Steige ich jetzt trotzdem aus? Käme wohl schon etwas blöd jetzt einfach umzudrehen und wieder zu fahren, nur weil es wohl doch keinen Sex gibt heute Nacht. Wie bist du denn drauf? Eine halbe Stunde bist du quer durch den Dschungel kutschiert - und zwar wegen der Lava. Von Sex war bis vor 20 Minuten überhaupt keine Rede. Und selbst dieser Gedanke ist einzig und allein deinen Hirngespinnsten entsprungen. Also raus mit dir, Lava bewandern. Na gut, ich steige aus. «Elena? Hi, I'm Scott!» Schon ist es um mich geschehen. Fuck, I'm in trouble! Da ist sie wieder die Stimme, die mich schon am Telefon

total angezogen hat. Jetzt höre ich sie live und schaue zu allem Überfluss dabei auch noch in die stahlblauesten Augen, die ich je gesehen habe. «Are you ready for an adventure?» Frag nicht so blöd, vergiss die Lava - und deinen Freund, der zu allem Überfluss direkt neben ihm steht. «Depends on the adventure», gebe ich mit einem herausfordernden Lächeln zurück. «Are you ready for the lava?» Ach ja richtig, deshalb sind wir ja hier. Oh man, diese Bestimmtheit in der Stimme. Wollen wir wirklich zur Lava und nicht lieber direkt einfach zu dir fahren? Denke ich. «Sure, let me just change my shoes real quick», sage ich stattdessen. Dann halt doch Lava wandern, war ja auch die Ursprungsidee. Während ich am Kofferraum meine Schuhe wechsele, verteilen die beiden Männer mein Proviant auf ihre Rucksäcke. Sweet! So muss ich gar nichts schleppen, toll mit zwei Kerlen unterwegs zu sein. «Did you bring a head lamp?» «I sure did», sage ich und zeige stolz auf meine Stirnlampe, die ich seit Tag zwei auf Big Island stets in meiner Handtasche habe. Anstatt des erwarteten Lobs ernte ich allerdings lautes Gelächter. «Good thing I brought an extra one. Just in case.» Mit diesen Worten drückt mir Scott einen Stirnstrahler in die Hand, der halb so groß ist wie mein Kopf. Seriously? Ich will protestieren, tue es aber nicht und kurz darauf sind wir lava bound.

Gute 90 Minuten geht es querfeldein - besser gesagt querlavaein - über unebene, messerscharfe Lavafelder. Mehr als einmal landen wir in einer Sackgasse, die erst erkennbar wird, als wir direkt davor stehen. Also wieder zurück, neuen Weg finden. Ich sehe nur Lava. «Bist du sicher, dass wir richtig laufen? Nicht, dass wir noch mutterseelenallein hier übernachten müssen ...», sage ich mit einem flirty Unterton. «Wie schrecklich wäre das denn? Hier ganz alleine im Nirgendwo», gibt Scott mit einem Augenzwinkern und nicht weniger flirty zurück. Er hat's also kapiert! Um uns herum ist nichts. Also nichts außer Lava. Davon aber eine ganze Menge! Und natürlich sein Kumpel Steve. Aber selbst der merkt, dass er ein wenig überflüssig ist und lässt sich immer wieder ein Stückchen hinter uns zurück fallen. Danke Steve!

«Can you see it?» «See what?» «The lava of course!» Tatsächlich, nur einige hundert Meter entfernt fließt die glühende Lava ins Meer. Wow! Das sieht schon von hier atemberaubend aus. Scheiß auf's Flirten, jetzt will ich da hin und zwar schnell. «Can we walk a little faster?» «Haha, you are the one slowing us down. Let's get moving!» Und dann sind wir endlich da. The most destructive power on earth right in front of us. A dance of creation, earthly creation. #Pele, die Vulkangöttin, kreierte neue Erde. Direkt vor meinen Augen. Mir läuft

es heiß und kalt über den Rücken. Was für ein unbeschreibliches Naturspektakel. Und ich mittendrin. Überall bahnt sich die Lava in kleineren und größeren Strömen ihren Weg ins Meer, wo sie sich durch das kalte Meerwasser unter beeindruckenden Dampfschwaden schnell abkühlt, verfestigt und so Big Island kontinuierlich wachsen lässt. Ich bin beeindruckt und sprachlos. Und mir qualmen die Füße, literally! Was für eine Hitze! Dem Herren direkt neben mir schmelzen sogar die Sohlen unter den Füßen weg – kein Scherz. Aus sicherer Entfernung beobachte ich das Spektakel. Dein Ernst Elena? Du stehst auf einem aktiven #Vulkan, an der Wiege der Schöpfung, und hältst Sicherheitsabstand? Dich selbst und den Puls des Lebens endlich wieder spüren. War es nicht genau das, was du wolltest? Näher an den Puls des Lebens kommst du wohl kaum noch heran! Pele pumping out new land right in front of you! Sie fordert dich auf, was hält dich noch ab? Tanze mit ihr, tanze den Tanz des Lebens, full of life, raw and dangerous yet exciting beyond belief! Yes, that's what life is all about.

Scott und Steve tanzen schon. Nicht nur mit Pele sondern auch mit dem #Feuer. Deshalb haben sie also unterwegs die langen Holzstäbe gesammelt. Sie dienen als «Feuerzeug», mit dem sie

immer und immer wieder in die fließende Lava stechen. The boys are having fun, ich glaube das Spiel heißt: «Wer traut sich am dichtesten heran und zieht das größte Stück Lava mit dem Stock aus dem Fluss». Ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Jetzt bin ich endgültig Feuer und Flamme, im wahrsten Sinne des Wortes. Kaum bei den beiden angekommen drückt mir Scott auch schon den Stock in die Hand und ehe ich mich versehe, trennt mich nur noch ein dünner Holzstab von der glühenden Lava! OMG! I'm really doing this, I'm poking the lava! I'm dancing with Pele! It's hot as hell but I couldn't care less. Es fängt an zu regnen, in Strömen – auch das juckt mich nicht die Bohne. Warum auch, der Regen hat gar keine Chance. Das Wasser verdampft bei der Hitze sofort, noch bevor es mich nass machen kann! Außerdem bin ich beschäftigt. I'm really poking the lava! The tip of the stick goes up in flames instantly as it touches the lava, spitting out a huge flame! Ich bin überrascht, wie schnell sich das flüssige Gestein verfestigt, sobald es an die Erdoberfläche kommt. There are just no words to express the feeling and the texture of fresh lava! Auch wenn ich mich wiederhole: Wow! Die Sonne geht langsam am Horizont unter, der Tag verabschiedet sich. Pele kennt keinen Feierabend. Pumping up new land tagein tagaus. Das ist Pele. Das ist #BigIsland!

We stay out there for about two hours until we start our hike back to the cars. Once again over endless steep and sharp lava fields – nur dieses Mal ist es stockdunkel. Ich kann nicht mehr, bin total erschöpft. Der Hinweg und die extreme Hitze haben mir ganz schön zugesetzt. Mit jedem Schritt werden meine Beine schwerer. Einmal mehr stehen wir in einer «Sackgasse», müssen umdrehen und einen anderen Weg finden. Ohne Scott wären wir aufgeschmissen, so viel steht fest. Keine Ahnung, wie er das macht, aber er weiß, wo wir hin müssen. Ich habe schon längst sämtliche Orientierung verloren, kann nur noch hoffen und darauf vertrauen, dass Scott den Weg kennt. In Scott I trust.

Mit allerletzter Kraft schleppe ich mich über die Lava. Nur noch ein paar Meter und dann ist es geschafft: Wir sind zurück bei den Autos. Endlich! Hätte ich vorher gewusst, auf was ich mich einlasse – rein körperlich – hätte ich die Wanderung wohl nie angetreten. Oh Gott bin ich froh, dass ich keine Ahnung hatte und blauäugig dachte, ich mache einen netten Lava-Spaziergang! At times Naivität pays off! When we finally reach the cars I feel so good and proud at the same time. I really did it! Zurück am Auto spendiert Steve eine Runde Bier, das haben wir uns verdient. Ich kann mich nicht erinnern, wann mir ein schales Dosenbier je so gut geschmeckt hat.

Jede Zelle meines Körpers saugt die isotonische Flüssigkeit auf. Ich bin völlig ausgepowert! «So where are you headed now?», fragt mich Steve. «Hm. Actually I don't know yet.» Und so ist es auch. Es ist bereits nach 22 Uhr, auf Big Island quasi mitten in der Nacht, und mir fällt gerade ein, dass ich tatsächlich noch keinen Schlafplatz habe. Wie immer wollte ich mir bis zuletzt alle Optionen offenhalten und mich nicht festlegen, was nun zum wiederholten Male dazu führt, dass ich mir genau dadurch meine Optionen ganz schön einschränke. Um diese Zeit ist es utopisch, noch etwas über Airbnb zu finden. «So where are you gonna sleep tonight?», Scott unterbricht meine Gedanken. «Like I said. I don't know yet.» «Seriously?» «Seriously!» Das scheint ihn zu wundern und auch ein wenig Sorgen zu bereiten. Dies wiederum überrascht mich, von einem Mann wie ihm hätte ich eher ein «That's the way to go girl. Live the adventure that is life one moment at a time» erwartet. Na ja, oder zumindest so etwas in der Art. Nope, nichts dergleichen. Stattdessen zerbricht er sich nun meinen Kopf und sucht nach Lösungen bzw. nach einem Schlafplatz für mich. Dabei liegt die Antwort doch auf der Hand. Frag mich doch endlich, ob ich mit zu dir komme! Hallo, warum dauert das denn so lange? Nope, wieder nichts dergleichen. Dabei spüre ich mit jeder Faser meines Körpers, dass er eigentlich das Gleiche will. Aber sein Kumpel Steve ist

dabei. Und der ist gefahren. Ich glaube, das hält ihn ab. Und ich frage nicht.

Die Müdigkeit übermannt mich, ich bin total erschöpft und will eigentlich nur noch schlafen. Schon fast egal wo. Für Sex bin ich inzwischen sowieso viel zu müde, also gut, dass er nicht fragt. Schließlich rettet ein Anruf bei Jarrett mein Bett für die Nacht. Hilo Backpackers Hostel bound once again. After hugging the boys goodbye an adventurous birthday comes to an end. 33 just has to be a kick-ass year! Good night world.

### [HILO (HOSTEL) UPDATE]

Leider hat das Hilo Backpackers Hostel mittlerweile geschlossen. Eine Alternative ist das Hilo Bay Hostel um die Ecke, allerdings ohne Gewähr, da ich selbst dort noch nicht übernachtet habe.

Dafür habe ich #HiloShark's - den Coffee Shop gegenüber -und das #ConsciousCultureCafé nebenan ausgiebig getestet. Das Ergebnis findest du in meinen Yelp-Bewertungen.

## SPACE MARKET

Die letzten Tage vor meiner Abreise verbringe ich wieder bei TAO, aber dieses Mal nicht im «normalen Gästezimmer», sondern in #TaraTemple to experience the real and raw jungle feeling.

Rise and shine! It's Saturday, the day of famous Space #Market. Für die locals ein wichtiges soziales Happening in Seaview. So auch für TAOs Enkelin, die bis vor kurzem noch mit ihren Eltern direkt neben dem Marktgelände wohnte. «We need to leave here by 8. At the latest», erklärte sie mir am Vorabend. Pünktlich um 8 Uhr stehe ich also im Esszimmer, wo ich TAO und Hana noch beim Frühstück vorfinde. «Hana can come with you and I'll meet you two later at the market.» Hana findet die Idee super, will am liebsten gleich los, immerhin sind wir spät dran. Aber erst wird Unterwäsche angezogen, darüber lässt TAO nicht mit sich diskutieren. Fürs Zähneputzen ist allerdings keine Zeit mehr. «You can brush in the car!» So einfach ist das auf Hawaii und schon sitzt eine Neunjährige mit Zahnbürste im Mund auf der Rückbank meines kleinen roten Flitzers. Dass sie allerdings ihre Zahnpasta verschluckt, als ich etwas schneller eine Kuppe meiner geliebten #RedRoad überfahre, findet sie gar nicht lustig. «Fluoride is really bad for you», klärt sie mich schluchzend auf. «You're really not supposed to swallow it.» Oh je.

Kaum bei Space Market angekommen ist der Zahnpasta-Zwischenfall zum Glück schnell vergessen and Hana runs off to play with her friends. Ich schlendere über den Markt, sauge die einzigartige Atmosphäre dieses ganz besonderen Ortes in mir auf. Während ich durch die Reihen laufe, fällt mir als erstes ein großes Schild ins Auge: «Free HIV Testing» – davor eine lange Schlange wartender Menschen. Morgens um 9 Uhr mitten auf dem Farmers Market. Only in #Puna! I grab a really good 8 fruit smoothie for breakfast and keep wandering around. Gemüsestände, Obststände, HIV-Testing, Kräuterstände, Grünpflanzen, esoterische Bücher, Heilsteine, Kosmetikprodukte, Fressbuden; für all das gibt es Space auf Space Market! Selbst für das Kartenlegen. Eine Frau bietet an ihrem Stand Tarot-Readings für 10 Dollar an. Das ist ja günstig. Ob ich einen Blick in die Karten riskiere? Hat mir ja in New York auch geholfen. Schaden kann es nicht. Aber was, wenn ich etwas erfahre, das ich gar nicht wissen will? Bin ich wirklich bereit und offen dafür? Ich bin unsicher und laufe erst einmal weiter.

Der äußere Bereich erinnert an einen Floh- und Künstlermarkt, hier verkaufen buntgekleidete Menschen bunte Sachen. Am «Stand» einer Frau bleibe ich schließlich stehen. Sie sitzt auf dem Boden, auf einer Decke bietet sie handgefertigten Schmuck an. Neben ihr

steht ein Kinderwagen, aus dem mich zwei große blaue Augen anstrahlen. «That's my baby!», sagt sie mit einem Lächeln. «Hi baby, nice to meet you!» Ein süßer Kerl. Seine Mama und ich kommen ins Gespräch. Mit dem Schmuckverkauf verdient sie ihren Lebensunterhalt für sich und ihre zwei Kinder. Ich möchte sie gerne unterstützen, aber Schmuck will und brauche ich gerade wirklich nicht. Noch während ich darüber nachdenke, sagt sie auf einmal: «You know, I do tarot readings, too. All my readings are by donation. If you want one you can give me whatever feels okay for you.» Ok, das ist nun wirklich ein Zeichen, und zwar ein deutliches. Read away, bevor mein Verstand wieder einsetzt und ich es mir doch noch anders überlege. «Okay, I'm not doing a typical tarot or psychic reading. This is pretty much intuitive and I am just voicing whatever comes to me through the channel inspired by the cards.» Ich bin gespannt. Channel away. «You were born into a very spiritual / religious family where everybody always tries to do «right» and be good. That affects you a lot. Right now you're holding on to something that you need to let go of.» Sie hat den Satz noch nicht zu Ende gesprochen, da schießen mir schon die Tränen in die Augen. Sie spricht genau die Wahrheit aus, die ich mir noch immer nicht eingestehen will. Trying to convince my mind of something my heart already knows is a lie. Loslassen. Ja, genau das ist jetzt

dran. Meine Erwartungen, meine selbst auferlegten Fesseln in Form der Ehe und jede Menge Ballast – physisch, psychisch und auch materiell. The reading continues. «You need to stop caring about others more than you care about yourself. Do what makes you happy! You're already on a journey and you've been through some major transformations. Be assured, something new is being born right now! Your inner child is wanting to come out for fun, play and adventure. Follow your calling and get out of your head! You are going through all this because you are here to teach by example. By liberating yourself you are an inspiration for others.» I'm speechless. #ShineYourLight! That's basically what she's saying. Die gleichen Worte, die mich in der #Lavahöhle des #BanyanTree Sanctuary erreichten, wo ich zuvor einige Tage im Zelt verbracht hatte.. «Wonderful things are waiting for you if you just let go of things, people and relationships that are no longer serving you.» I'm blown away. Intuitiv wurde ich zu dieser Frau geführt. Was sie sagt ist im Großen und Ganzen nichts Neues. Aber in diesem Moment höre ich es nicht nur, nein, ich kann es auch zum ersten Mal in mir fühlen! Ja, ich bin auf dem Weg und ja, es ist der richtige, es ist meiner und auch, wenn alles immer noch schwammig ist, the transformation has already begun. Was die letzten Minuten für mich bedeuten, ist mit Geld nicht aufzuwiegen.

Ich drücke ihr trotzdem 20 Dollar in die Hand, dafür drückt sie mich. «Thanks to you I don't have to go home empty handed today.» And thanks to you I can see much clearer now! Wir unterhalten uns noch kurz, vernetzen uns über #Facebook und dann heißt es bye bye for now, #UntilWeMeetAgain!

Wow, nach diesem Erlebnis brauche ich etwas zu essen. So lecker der Smoothie vorher auch war, er stellt mich nur kurz zufrieden. Seit ich auf Hawaii bin, habe ich überhaupt keine Lust mehr auf Fleisch und auch so gut wie keines gegessen. Stattdessen verlangt mein Körper nach frischem Obst und Gemüse, aber auch nach Fisch, vor allem in Form von #Poke, eine Art Fischsalat, in den ich mich reinlegen könnte. Den gibt es hier leider nicht, also entscheide ich mich für ein Käse-Sandwich. «Can I get a grilled cheese sandwich, please?» «Sure hon, but it might take a while.» Kein Ding, ich setze mich auf eine Bank, beobachte das Markttreiben und lasse mein Reading von eben noch einmal Revue passieren.

«What are you doing here?» Mit dieser Frage bringt mich eine vertraute Stimme zurück ins Hier und Jetzt. I look up und da sind sie wieder, the brightest shiny blue eyes, die ich je gesehen habe. Scott! Mir läuft es heiß und kalt den Rücken runter. Ich freue mich

ihn zu sehen, natürlich, aber wirklich überrascht bin ich nicht. Mein Gefühl hat mich wieder einmal nicht getäuscht. Es war einfach da, dieses tiefe Wissen – okay, und auch der tiefe Wunsch – dass sich unsere Wege vor meinem Abflug noch einmal kreuzen. In den letzten Tagen hatte ich sogar kurz überlegt, ihm eine SMS zu schreiben to see if he wanted to hang out. But I didn't and now I don't have to anymore. Er setzt sich mit seinem Sandwich zu mir an den Tisch und plaudert aus dem Puna-Nähkästchen. Seine Lippen formen Worte, die schon längst nicht mehr bei mir ankommen.

Oh verdammt, you're so damn sexy! I want to take off your clothes right here and now! Habe ich das eben wirklich gedacht? Japp. Habe ich es am Ende vielleicht sogar gesagt? Nein. Schade eigentlich. «Hey listen, the market is closing soon and I still need to do some shopping. This is where I do all my shopping. You wanna come to #KehenaBeach later on? I'll be there some time in the afternoon.» «I sure do.» «Great, later.» «Bye». For now. Puh, jetzt bin ich aufgeregt. Eine persönliche Strandeinladung. Das ist einfach zu offensichtlich, um es mir einzubilden. Der findet mich auch gut. Scott und ich am Strand. Toll, dann muss ich ihn noch nicht einmal ausziehen! Aber jetzt beruhige dich erst mal wieder ... Atmen. Und am besten laufen. Ich drehe eine letzte Runde über den Markt. Was

ist das denn? Ich traue meinen Augen nicht. Da steht eine Frau und hält ein Schild über ihren Schwangerenbauch, auf dem steht: «Habe Wehen. Helft mir. Kauft Pflanzen. Einzige Einnahmequelle. Kann 6 Wochen nicht arbeiten. Danke.» Im Ernst? Ach was, die erlaubt sich bestimmt einen Scherz. Keinen guten, für meinen Geschmack. Aber je näher ich der Frau komme, umso klarer wird, dass es kein Scherz, sondern die blanke Realität ist. Sie hat heftige Wehen und krümmt sich in regelmäßigen Abständen vor Schmerzen. This is so wrong. Keine Frau der Welt sollte in Wehen an einem Marktstand stehen und darauf hoffen, dass sie noch ein paar Dollar bekommt, um sich und die Kinder die nächsten Wochen über die Runde zu bringen. Bin ich eigentlich die einzige, die das komisch findet? Außer mir scheint sich niemand an der Frau zu stören. Ich möchte ihr helfen, ihr Geld geben. Aber ich verlasse in zwei Tagen die Insel, Pflanzen brauche ich nun wirklich nicht. Ich gebe ihr einfach so 20 Dollar. Sie nimmt sie nicht. «No, take some plants.» «But I'm leaving in two days, I really don't need plants. Is there anything I can do to help you?» «Take some plants.» Na gut, meinerwegen, dann kaufe ich halt zwei Pflanzen und schenke sie später TAO. Sie kann bestimmt Spargel und Basilikum gebrauchen. «Ok fine, I'll take these two.» Aber auch das findet sie für meine 20 Dollar nicht angemessen und schenkt mir noch eine dritte Pflanze,

mit der ich genauso wenig anfangen kann wie mit den ersten zwei. Lucky TAO! Es fällt mir schwer, die Frau in ihrem Zustand einfach so stehen zu lassen, aber sie lehnt jede weitere Hilfe ab, möchte lediglich ihre Pflanzen verkaufen. Mehr gibt es hier also für mich nicht zu tun. Market mission accomplished.

Auf dem Weg zum Auto laufe ich TAO über den Weg. She's quite confused seeing me with the big box of Grünzeug in meiner Hand. Und noch verwirrter, als ich ihr den Karton mit den Worten «Hier, für dich! Spargel, Basilikum und noch irgendwas» in die Hand drücke. Time to leave.

Headed to #Sirius Coffee afterwards to take care of some Internet stuff, grab some poke for dinner before I go back to Tara Temple to get my beach gear. Dort angekommen reden TAO und ich noch ein bisschen, bevor ich mich auf den Weg zu meinem «Strand-Date» mache. Mittlerweile ist es schon nach 17 Uhr. Ich brauche eine gute halbe Stunde zum Strand. Lohnt sich das überhaupt noch? Wird ja schon bald wieder dunkel. Na um so besser! Los, Elena, du weißt, du willst da hin, also beweg dich.

### [MARKET UPDATE]

Space Market gibt es leider heute auch nicht mehr. Aber no worries, würdige #MARKETING Alternativen habe ich schon gefunden :)

## #KehenaBeach

Zum wiederholten Male fahre ich heute über meine geliebte RedRoad. Destination: Kehena Beach – the devil's bay. Unterwegs stelle ich fest, dass ich gar nicht genau weiß, wo der Strand ist und wie ich hin komme. There is a small and very steep rocky trail I have to hike down, that's all I know. Und ich bin natürlich mal wieder in #FlipFlops. Egal, by now I am so used to hiking pretty much everything in flip flops that I don't even care anymore.

Wo ist denn nur dieser Trail? Hier parken einige Autos am Straßenrand, das könnte es sein. Bingo, da hinten führt ein Weg hinunter. Na dann mal auf ins Klettervergnügen. Hoffentlich ist er überhaupt noch da. Ich bin echt spät dran. So typisch. Just as I am approaching the descending path the bright and shiny blue eyes appear right in front of me. As I make my descent Scott is climbing up the hill ready to go home. Das nenne ich Timing. «NOW you're coming? You're going to the beach NOW?» Mit einem Lächeln gebe ich nur lässig zurück «Well, I'm here NOW. And so are you». Und schon machen wir uns gemeinsam auf die #FlipFlopping-Klettertour nach unten. Der Weg ist deutlich steiler und felsiger, als ich vermutet habe, und ohne Scott wäre ich da unten wohl nicht angekommen, zumindest nicht ohne kleinere oder größere

Blessuren. So gesehen führt Scott mich ein Mal mehr über die Lava. Um diese Zeit ist der Strand menschenleer. Ups. Wir sind also ganz alleine at the devil's bay – das betont Scott nun schon zum wiederholten Male. Ebenso wie die Tatsache, dass wir uns an einem «clothing optional» Strand befinden und er noch kurz zuvor nackt im Wasser war. «So what keeps you from going back to where you left off?» Auf diesen Vorschlag geht er leider nicht ein, zumindest nicht ohne entsprechende Gegenleistung. Soll ich mich jetzt etwa ausziehen? Nein, das kann ich nicht machen. Oder doch? Nein. Oder? «Lets just go up there and watch the #sunset.» «Okay.» Auszieh-Moment verpasst. Fürs Erste. Wir klettern auf eine Erhebung und setzen uns auf meine kleine Decke. Mahalo United Airlines, die habe ich nämlich ganz dreist aus dem Flugzeug mitgehen lassen. Seitdem ist sie mir eine treue Reisebegleiterin, auf der ich schon viele schöne Stunden verbracht habe – mit und ohne Klamotten.

Here we are, talking, listening to the waves and the ocean watching the sun set slowly. Ein Bilderbuch-Szenario. Ich komme mir vor wie im Film! Starring Elena and sexy Scott. Wow, too good to be true. Ich kneife mich lieber einmal, das ist doch viel zu schön, um wahr zu sein. Autsch! Doch, es ist wahr. «Are you ok? Did something bite

you?» Haha, noch nicht, aber hoffentlich bald. Auch dieser Gedanke bleibt vorerst in meinem Kopf. Sparks are definitely all over the place. Magic is in the air. Just sitting in this very special place knowing that something is about to happen that I really shouldn't be doing is adding even more excitement. I'm playing with the fire and I'm about to lose. And surprisingly I'm not even fighting it. Instead I just let happen whatever it is that is about to happen. I know that what I'm doing is so wrong on so many levels according to common «moral standards». I don't care, I want this so badly, my entire body is yearning for a passionate experience. It has just been way too long. I don't give it a second thought. And while I'm still dreaming up my passionate night at the beach I finally feel Scott's hand rubbing slowly across my back. Es dauert nicht lange, bis er dicht hinter mich rückt und mich mit der sinnlichsten Massage ever verwöhnt. Jetzt ist es endgültig um mich geschehen. Was auch immer er da tut, es fühlt sich verdammt gut an - sensual yet electrifying! And when he finally comes closer breathing slowly in my ear I am totally lost ... in pleasure! Of course he can feel my excitement and clearly enjoys teasing me some more. Hör bloß nicht damit auf. I'm burning up inside. He's still behind me and I can feel his excitement touch my back. Ich will dich hier und jetzt! Aber wir haben keine Kondome. Sagt mein Verstand. But I want this

so badly. Sagt mein Herz. Der Verstand gewinnt die Schlacht, aber der Krieg ist noch nicht entschieden. Ok, Sex ist fürs Erste nicht, egal, wir machen einfach weiter wie bisher. Aber ich will mehr! This is what I've been longing for so long. Das ist Leidenschaft. This is life!

Oh shit. Mittlerweile ist es stockdunkel. Das hatten wir im Eifer des Gefechts gar nicht gemerkt. Eigentlich nicht schlimm, säßen wir nicht immer noch unten am Strand, von dem aus wir nur über denselben steilen Felsweg wieder hoch kommen, der uns herunter geführt hat.. Das ist Problem Nummer eins. Problem Nummer zwei ist allerdings noch viel gravierender: Wir haben kein Licht. Nicht einmal meine Mini-Stirnlampe. Da hier oft Mietautos aufgebrochen werden, habe ich auf Scotts Anraten nichts im Auto gelassen und daher auch nichts mitgenommen. Auch nicht meine Handtasche, in der sich die Stirnlampe befindet. Da auch Scott eigentlich nur schwimmen und nicht die halbe Nacht hier verbringen wollte, ist auch er ausnahmsweise mal lampenlos. Fuck, we're so screwed. Tagsüber war der Weg schon schlimm genug. Wie sollen wir da jemals hoch kommen, in Flip Flops und im Dunkeln? Aber damit nicht genug. Mittlerweile sind wir auch nicht mehr alleine. Bugs are all over us and apart from the biting red ants I am also pretty sure

that plenty of cockroaches are having a party around us. Allein bei dem Gedanken wird mir schon übel. Igitt, was krabbelt da über mein Bein? Vielleicht gar nicht so schlecht, dass wir kein Licht haben und ich es nicht sehe. Bäh, schon wieder. Fuck, let's just go, wir kriegen das schon irgendwie hin. «Wait. At least I have a lighter. I should have a lighter. Let's just hope the drug girl earlier didn't steal it.» She didn't und so haben wir immerhin ein kleines Feuerzeug, mit dem uns Scott Schritt für Schritt die Felsen hoch führt. Kleinere und größere Verbrennungen inklusive, ebenso wie der freie Blick auf viele, viele Kakerlaken, die es sich auf den Felsen gemütlich machen. Dass mir höchstwahrscheinlich eines dieser Exemplare kurz vorher übers Bein gekrabbelt ist, verdränge ich lieber. It's a risky hike but we finally make it back up to the road. I'm stoked and pumped with adventure and excitement. «I came here by bike and now it's dark so you need to give me a ride home.» Aha, interessante Begründung, aber meinetwegen, hop in.

Er wohnt ganz in der Nähe. «So this is where you live.» Nun frag schon, ob ich noch mit rein komme. «Yes, this is my house.» «Looks nice.» Fragst du mich jetzt endlich? «Yes, I really like it here.» Oh man, bist du schwer von Begriff. Soll ich einfach fragen? Nein, auf keinen Fall. Dann eben nicht. «Do you want to come in?» Na

endlich, was für eine schwere Geburt! «Ach, ich weiß nicht. Na gut, aber nur für einen Moment.»

Kurz darauf stehe ich in Scotts «Haus». Nennen wir es besser freistehende 1-Zimmerwohnung, mehr ist es nämlich nicht. Mit Dusche und WC «auf dem Flur», in diesem Fall «in der Natur». Die Küche befindet sich auf der Veranda und besteht aus einem Grill. Drinnen gibt es ein Bett, ein Sofa einen kleinen Tisch, ein Regal und eine Wäscheleine an der Wand. Das ist alles. Simple and basic living. Hätte mir jemand vor dieser Reise gesagt, dass ich A) in solch einem «Haus» stehe und B) das auch noch gut finde, hätte ich wohl herzlich gelacht. Heute macht es mich sogar noch mehr an. So lebt also ein Abenteurer!

Nach dem Käfertanz am Strand will ich erst mal nur duschen. Scott zeigt auf einen dürftigen Bretterzaun drei Meter vom «Hauseingang» entfernt. Dort hängt ein Schlauch. #Dusche gefunden. Warmes Wasser erwarte ich zum Glück gar nicht, sonst hätte mich der Strahl aus der Brause wohl buchstäblich eiskalt erwischt. I love the rawness of all this.

## ECSTATIC BEING

Als ich nach dem Duschen herein komme, liegt ein grinsender Scott auf dem Bett - neben ihm eine #ZiplocBag gefüllt mit Kondomen. Bingo! What a ride – im wahrsten Sinne des Wortes. So good, so raw so real and alive! Endlich fühle auch ich mich wieder als Frau, als sexuelles und begehrenswertes Wesen! No guilt, so shame, no nothing. Einfach nur pure Lust, passion and excitement!

Am nächsten Morgen ist er dann da, mein letzter Tag auf Hawaii. Er beginnt in Scotts Bett. Mit einem Kaffee in der Hand und einem Handtuch um die Hüften sitzen wir uns gegenüber. Noch immer liegt Sex in der Luft. Was für eine Nacht. Wir unterhalten uns eine Weile über das Leben, unsere Ziele und Träume. Dann steht Scott auf, lässt sein Handtuch vor mir fallen und wir machen genau da weiter, wo wir letzte Nacht aufgehört haben. What a day – und er hat gerade erst angefangen. Vom Bett aus fahren wir direkt zu #EcstaticDance, der jeden Sonntag bei #Kalani stattfindet. Nach kurzer meditativer Einstimmung geht es los – let the ecstatic dancing begin! Crazy, so etwas habe ich noch nie erlebt. Eine Horde halb nackter schwitzender Menschen tanzt sich nach und nach in Ekstase. Und ich mittendrin! Es dauert nur ein paar Minuten to get

into the vibe, dann lasse mich fallen, gebe mich den Klängen und Rhythmen der Musik hin und tanze als gäbe es kein Morgen.

Ich denke an meine Begegnung mit Ed im #BlueDragon und an African Dancing in #Hawi. Kaum zu glauben, dass ich dieselbe Frau bin, für die es vor zwei Wochen nicht mal in Frage kam, «normal» vor Publikum zu tanzen. Jetzt interessiert mich all das nicht die Bohne! Ohne auch nur einen einzigen Gedanken daran zu verschwenden, wie ich aussehe und was andere von mir denken, tanze ich mir die Seele aus dem Leib. I'm on ecstatic fire! After 90 minutes of dancing Scott and I stop by at TAO's. As we arrive she is just getting a massage on the patio upstairs. Also rufe ich nur kurz nach oben: «Hey TAO, just wanted to let you know that I'm still alive.» «Well, it's a biological necessity. I'm sure you are more alive than you were yesterday!», gibt sie knapp in typischer TAO-Manier zurück. Wie wahr!

Eigentlich will ich nur ein paar Sachen aus #TaraTemple holen, aber Scott schlägt vor, gleich alles zu packen und mit zu ihm zu nehmen: «You're most likely spending the night there anyway.» So klärt sich die Frage nach einer möglichen Wiederholung der letzten Nacht

bereits, bevor ich sie überhaupt stelle. Some things really take care of themselves.

On the way back we stop for a swim at the #WarmPonds, drop off my stuff at his place, grab a bottle of red wine at the liquor store and head back to our favorite beach – this time for #DrumCircle. Leider ist der schon fast vorbei, als wir endlich ankommen. Also ziehen wir uns direkt auf unser Lieblingsplätzchen vom Vorabend zurück, trinken den mitgebrachten Wein, reden über alles und nichts, lauschen den letzten Trommelklängen des Abends and simply enjoy our BEing. Kurz bevor wir uns auf den Heimweg machen, frage ich Scott, was ihm eigentlich an mir gefällt. «I like your attitude about life. You are curious and hungry for life.» Wow, das geht runter wie Öl and feels great to be seen for that. Aber noch besser fühlt es sich an, dass ich genau das auch endlich wieder in mir spüre. All the inner and outer work finally seems to pay off.

An meinem letzten Morgen auf Hawaii wache ich früh auf, Scott schläft noch tief und fest neben mir. Wann geht denn eigentlich mein Flug von hier nach Honolulu? Ich habe grob 13 Uhr im Kopf, sollte aber wohl besser noch mal nachschauen. Die Sache hat nur einen Haken: Dafür müsste ich mein Handy anschalten. Wenn ich

das tue, sehe ich jedoch, wer mir geschrieben hat. Ich befürchte, dass darunter auch Nachrichten von Schätzi sind, die ich aber weder sehen noch lesen möchte und schon gar nicht jetzt. Die letzten Tage bin ich völlig abgetaucht, habe keinerlei Lebenszeichen von mir gegeben. Schließlich war ich anderweitig beschäftigt. Komisch, und trotzdem ist noch immer kein schlechtes Gewissen in Sicht. Verdränge ich das jetzt nur oder habe ich es wirklich nicht? Nein, es ist einfach wirklich nicht da. Wer bestimmt eigentlich, was richtig und falsch, gut oder schlecht ist? Egal, für solche Gedanken ist jetzt keine Zeit, es führt kein Weg dran vorbei, ich muss das Handy an machen. Aber erst mal duschen, und ein paar Sachen zusammenpacken. Ich habe ja noch Zeit.

As I return from the shower Scott is just about to wake up and I can't help but climb back into bed with him. Nur ein bisschen kuscheln. Wirklich. Dabei bleibt es natürlich nicht. Ich wünschte, wir könnten ewig so weiter machen, aber mittlerweile ist auch mein Verstand aufgewacht und der will nun endgültig die Flugzeit wissen.

FUCK! Und das hat jetzt nichts mit Sex zu tun. Abflug in #Hilo ist um 11:45 Uhr: Das ist in 90 Minuten. Ich muss noch fertig packen, zum Flughafen fahren und das Auto zurückgeben. Ausgekuschelt. FUCK  
FUCK #FUCK!

Im Eiltempo schmeiße ich meine Sachen in den Koffer, gebe Scott meine E-Mail-Adresse, küsse ihn zum Abschied und bin sieben Minuten später airport-bound. Bye bye Scott, bye bye Puna – until we meet again!

On the way back to Hilo I stop at #Sirius one last time to grab some #coffee – #SoVielZeitMussSein. Der Kaffee geht heute aufs Haus, ein Dankeschön der Besitzerin für meine «Treue» der letzten Wochen und ihr Abschiedsgeschenk.

#LastMinuteTravels nehme ich heute wörtlich und komme in letzter Minute am #Gate an, bevor dieses schließt. Im #Flugzeug kullern dann die Tränen. Es fühlt sich an, als lasse ich einen Teil von mir auf Big Island zurück. A part of me that I cut off a long time ago. And just as I start reclaiming and embracing it, I have to leave. Aber ich komme wieder – that's for sure!

Noch habe ich sieben Stunden auf hawaiianischem Boden - am Flughafen in Honolulu, bevor es zurück geht nach Deutschland. Während ich dort bei #Starbucks meine Gedanken zu Papier bringe, setzt sich eine ältere Dame neben mich und sagt: «It's so easy to be happy in Hawaii!» Stimmt!

Beloved Islands of Hawaii – Thank you for calling me, for sharing your #aloha and for letting me remember who I am and where I belong. #Mahalo and #Aloha for now – #UntilWeMeetAgain!

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge, aber auch voller Dankbarkeit und Zuversicht steige ich kurz darauf ins Flugzeug.

Mit an Bord: #Anasha...

## Ab hier wird ANASHA interaktiv!

In der Zwischenzeit ist eine Menge passiert. Hawaii hat 2013 mein Leben für immer verändert - seitdem ist nichts mehr wie es einmal war. Die vielen Geschichten, die damals und heute passier(t)en, erzähle ich nach und nach mit dem wachsendem (Bilder)Buch, vor Ort und bei meinen Lesungen - gerne auch in deinem Wohnzimmer, Coffee Shop oder Büro, wenn du mich einlädst.

Mittlerweile ist mein Leben mein Projekt und mein Projekt ist mein Leben. Wie das heute aussieht, kannst du auf meiner Website, aber auch bei Facebook, Instagram und Yelp verfolgen.

Von hier aus möchte ich mit dir gemeinsam weiter reisen. So wird aus deinen und meinen Geschichten UNSERE Geschichte.

## BE a part of it

Poste ein Selfie von dir und diesem Buch mit dem Hashtag #ANASHA auf Facebook-oder Instagram und du nimmst automatisch an meiner wöchentlichen #SelfieQueen / #SelfieKing Verlosung teil. Den Gewinner / die Gewinnerin erwartet eine Überraschung! Taggen ist natürlich auch erlaubt :)

## #KonaCoffeeGirl

Heißt meine Crowdfunding-Kampagne, mit der ich Geld sammle, um meine Vision zu verwirklichen. Zielsumme: \$99.000. So viel kostet Ali'i Buzz, der kleine, süße Coffee Shop in Kailua-Kona auf Big Island, Hawaii, den ich kaufen möchte.

Warum ein Coffee Shop? Ganz einfach: #ILoveCoffee

Und das kommt nicht von ungefähr: Meine Eltern lieb(t)en Kaffee mindestens genauso wie ich und so verbrachte ich bereits als Kind sehr viel Zeit in Cafés und entwickelte schon früh das nötige Sitzfleisch :) So ist auch das Buch, das du gerade in den Händen hältst, zu 90% in Berliner Coffee Shops entstanden. An dieser Stelle ein großes DANKE and die Schöneberger Cafés Taubenschlag, Mütlich, Double Eye, Bitter Süß, Barkett, Linds und Mokalola. Aber damit nicht genug: Ich lebe mittlerweile quasi in Coffee Shops. Was liegt also näher, als tatsächlich einen Coffee Shop zu meinem Zuhause zu machen. Ein Zuhause für mich und für meine Gäste, in dem man mit offenen Armen, einem Lächeln und positiven Energien empfangen wird. Ein Ort der Begegnung, des Seins und der gelebten Weisheit. Auf der Speisekarte: Nahrung für Körper, Geist und Seele.

An island of light and inspiration with coffee and aloha to go!

Ali'i Buzz ist der perfekte Ort, um all dies und noch viel mehr in die Tat umzusetzen! Der tiny Coffee Shop begleitet mich bereits seit meiner ersten Hawaii-Reise und spielte auch für dieses Buch eine wichtige Rolle. Genau hier entsteht nun eine Lichtinsel, a hub of inspiration, die alles vereint, wofür ich lebe: following my passion of connecting (with) people, laughing, sharing stories, good food , happiness and of course coffee!

So viel zu den Hintergründen, aber meine Vision geht weiter - viel weiter - und ich war mir noch nie bei etwas so sicher! Mental habe ich den Coffee Shop schon, real - also finanziell - bin ich noch weit entfernt. Aber das kann und darf sich auch über Nacht ändern und so heiße ich alle Wege des Geldflusses herzlich willkommen und freue mich über jegliche Unterstützung materiell und ideell.

#MyLifelsMyMessage - Please help me spread the word, share the love and BE a part of the journey as it keeps unfolding!

[www.GoFundMe.com/Anasha](http://www.GoFundMe.com/Anasha)

## #TinyTravels

Hawaii hat 2013 hat mein Leben für immer verändert. Seitdem sind die Inseln und ihr Aloha Spirit fester Bestandteil meines Seins. Diese Erfahrungen möchte ich nun für möglichst viele Menschen erlebbar machen.

Komme nach Big Island mit mir! Ich führe dich an mystische Orte, zeige dir Schauplätze aus diesem Buch und erzähle dort erlebte unveröffentlichte Bonus-Geschichten. Ich zeige dir mein Hawaii - abseits der ausgetrampelten Touristenpfade!

Besuche Pele in ihrem "Wohnzimmer", bohre deine Zehen in den schwarzen Sand, erklettere Kehena Beach - mit oder ohne Flip Flops :) - und lass dich auf Hawaii und seinen Energien ein. So sind wir stets zur rechten Zeit am rechten Ort und erleben unvergessliche hawaiianische und spirituelle Abenteuer!

Die Reise geht weiter. Ich bin gespannt, wohin sie uns führt und wer uns unterwegs begegnet...

Aktuelle Reiseternine und mehr Infos gibt es auf [www.anasha.de](http://www.anasha.de)

# #ALOHA!

## Home is where my heArt is

Bringt #Hawaii du dir - egal wo du bist!

Interaktive (Foto)Ausstellung und «ReiseFührer» mit Bildern und Geschichten aus Hawaii.

#ALOHA! ist als Wanderausstellung mit begleitenden Hawaii- und #TalkStory-Events konzipiert. Jedes Bild hat eine Geschichte - ich erzähle sie dir! Meine Geschichten, aber auch Geschichten von Menschen, Erlebnissen und von Hawaii selbst, seinen 7 Elementen und dem Aloha Spirit!

Am 13.11.2015 feierte #ALOHA!, der etwas andere «ReiseFührer», im Café Manstein4 in Berlin-Schöneberg Premiere. Nun ziehe ich mit meinem wachsenden (Bilder)Buch um die Welt...

Spreading #ALOHA! one stop at a time!

Ich bin weltweit auf der Suche nach neuen Ausstellungsorten. Dauer und Größe der Ausstellung ist je nach Räumlichkeit flexibel.

Aktuelle Ausstellungstermine findest du auf [www.anasha.de](http://www.anasha.de)

Falls du Räumlichkeiten zur Verfügung stellen möchtest oder Ideen für neue Ausstellungsort hast, melde dich bitte per Mail an [aloha@anasha.de](mailto:aloha@anasha.de) bei mir. Mahalo!

## #ParadiseNET

Ist meine ganz große Vision. Ich möchte ein Grundstück auf Hawaii kaufen, das als Lichtinsel zur Begegnungsstätte von Menschen aus aller Welt wird. Das moderne Paradies für Groß und Klein, Jung und Alt. Ein Ort, an dem Weisheit nicht gelehrt, sondern gelebt wird und zwar im Einklang mit sich selbst, mit einander und mit der Natur. Abseits von gesellschaftlichen Zwängen und Konventionen - dafür im Sinne von ALOHA: frei, glücklich und leicht.

Auf diesem Grundstück soll unter anderem eine mietfreie Tiny House Community entstehen, die jedem Einzelnen den Freiraum lässt, den er braucht, aber gleichzeitig auch die Vorteile und Freude einer Gemeinschaft nutzt.

Let's shine our lights - weit über Hawaii hinaus!

Von diesem zentralen Standort wird das Licht in die Welt scheinen - mindestens eine Tiny House Community soll auf jedem Kontinent entstehen. So verbinden wir die Welt!

Lasst uns Brücken schlagen, Menschen und Kulturen verbinden und somit den Menschen-Stamm, den TRIIBE, wieder vereinen!

**WE ARE ALL ONE!**

Let's spread the love, let's spread aloha and let's create PARADISE!

## ELENA THEIS



Geboren am 6.6.1980 in Stuttgart. Ihre Kindheit und Jugend verbringt sie mit ihren Eltern Ingo und Ilona, ihren Geschwistern Sonja, Marco, Jana und Svenja und Stiefvater Mischa in Speyer und Mechtersheim am Rhein auf. Nach dem Abitur studiert sie Dolmetschen in Germersheim und Medienwissenschaften in Carbondale, IL / USA. Es folgt eine erfolgreiche Karriere im Online Marketing, die sie allerdings nicht erfüllt.

Auf der Suche nach sich selbst führt sie 2013 eine innere Stimme nach Hawaii. Inspiriert von der wiedergefundenen Leichtigkeit und dem Aloha Spirit, lässt sie ihr altes Leben hinter sich. Aus der grauen, korpulenten Karrierefrau wird ein bunter, lebenslustiger Freigeist. 2014 führt sie erneut eine innere Stimme - dieses Mal nach Berlin, um «ein Buch» zu schreiben. Aus Berlin wird ihr zweites deutsches Zuhause, aus «dem Buch» ein interaktiver, spiritueller Reiseführer: «ANASHA - Die Reise beginnt» Über #Hashtags und verschiedene Social Media Kanäle lässt sie Leser interaktiv an ihrem heutigen Leben, ihren Projekten und ihren Erfahrungen teilhaben.

## #MyLifeIsMyMessage

### **Facebook-Seiten & Gruppen**

[www.facebook.com/theiselena](http://www.facebook.com/theiselena)

[www.facebook.com/anashaontour](http://www.facebook.com/anashaontour)

[www.facebook.com/konacoffeegirl](http://www.facebook.com/konacoffeegirl)

[www.facebook.com/groups/anashasreise](http://www.facebook.com/groups/anashasreise)

[www.facebook.com/groups/tinytravels](http://www.facebook.com/groups/tinytravels)

[www.facebook.com/groups/veganventures](http://www.facebook.com/groups/veganventures)

### **Instagram**

[www.instagram.com/elenatheis](http://www.instagram.com/elenatheis)

[www.instagram.com/anashaontour](http://www.instagram.com/anashaontour)

### **Yelp**

[www.anasha.yelp.com](http://www.anasha.yelp.com)

### **Blogs**

[www.medium.com/@Anasha](http://www.medium.com/@Anasha)

[www.anashasreise.wordpress.com](http://www.anashasreise.wordpress.com)

### **Crowdfunding**

[www.GoFundMe.com/Anasha](http://www.GoFundMe.com/Anasha)

### **Web**

[www.anasha.de](http://www.anasha.de)

[aloha@anasha.de](mailto:aloha@anasha.de)