

Wellness & Travel

I20

REISE-REPORTAGE



Besonnen wie ein Yogi?

Palmen, türkisblaues Wasser, heller Sandstrand und authentische Einblicke in das Leben der Menschen einer anderen Kultur warten auf mich. Aber dort bin ich noch nicht. Ich bin, ganz im Gegenteil, noch völlig außer Atem. Und auf der Suche nach innerer Balance.

von PAMELA OBERMAIER

Gelassen wie eine Filipina!

MIT HOCHROTEM KOPF komm ich am Gate an – nur um hier erstmals die Info am Bildschirm zu lesen, dass mein Anschlussflug nach Manila ebenso 45 Minuten Verspätung hat wie der Flug nach Istanbul, den ich gerade hinter mir habe. Ich bin genervt, schreibe meiner Familie, wie schlecht die hier organisiert sind, denn wenn sie das bereits früher angekündigt hätten, würde ich jetzt nicht verschwitzt in dieser von der Klimaanlage unnatürlich runtergekühlten Halle sitzen. Und den inneren Stress, meinen Langstreckenflug bloß nicht zu verpassen, hätte ich mir auch erspart. Wie ärgerlich! Während sich mein Herzschlag allmählich wieder verlangsamt, beobachte ich zwei gut gekleidete Herren, wie sie in einen Konflikt geraten, weil jeder der Erste am Schalter →

Paradiesisch: Strand auf der knapp zehn Quadratmeter großen Insel Boracay.



Der überlaufene Abschnitt des weitläufigen White Beach im Westen der Insel Boracay.

Die 3 Learnings meiner Reise

1

Gelassenheit ist die Basis für innere Zufriedenheit und unser Lebensglück.

2

Dankbarkeit ist die Schwester der Gelassenheit, weil sie alles ins richtige Licht rückt.

3

Der wahre Luxus heißt Zeit: Zeit für Mußestunden und Entschleunigung im Alltag zu haben.

sein will, als das Boarding endlich startet. Genau das fällt mir wenige Tage darauf wieder ein, als ich erneut an einem Gate sitze und auf den Start eines Flugzeugs warte. Diesmal geht's von meinem Ausgangspunkt Manila zu meinem eigentlichen Ziel: auf die Insel Panay. Hier spüre ich keine Hektik. Weder in meinem Inneren noch im Außen. All die Menschen rund um mich strahlen etwas aus, das mir immer wieder abhandenkommt, wenn ich mich unter Zeitdruck fühle: Gelassenheit.

Was ist das Geheimnis hinter der Gelassenheit?

Diese Eigenschaft, dieses Talent unterscheidet die Zufriedenen von den Unzufriedenen. Der Haken: Ich muss sie mir phasenweise hart erarbeiten. Denn in der wesentlichen Welt ist sie ein seltenes Phänomen. Kann man sie auf Reisen finden? Mit 19 in Indien habe ich sie erstmals als eine Art „innere Zufriedenheit“ entdeckt. Ähnlich erging es mir, als ich drei Monate lang durch in Thailand trampelte. Da sich das gute Gefühl auf Bali und weitgehend sogar in China wiederholte, habe ich es irgendwann dem asiati-

schen Kontinent zugeordnet, insbesondere der buddhistischen Tradition.

Jetzt hinterfrage ich während meines Besuchs bei einer Einheimischenfamilie auf Panay, ob Gelassenheit möglicherweise jenen ohne großes eigenes Zutun mit ins Leben gegeben wird, die unter einfachen Umständen aufwachsen. Denn die Menschen hier sind keine Buddhisten, sondern eingefleischte Katholiken.

Merced, die mich in ihre Heimat eingeladen hat, um mir zu zeigen, wie sie aufgewachsen ist, verfestigt meine Annahme: Als ältestes von acht Kindern wurde sie auf den Philippinen in den späten 50er-Jahren geboren. Ihre Familie führte ein hartes, einfaches, aber glückliches Leben. Sie und ihre Geschwister hatten keine Spielsachen, aber einander – und haben mit Steinen und Bambus gespielt. Selbstredend gab es keinen Fernseher, kein Internet. Sie hatte dadurch ihre eigenen Vorstellungen von der restlichen Welt.

Meine Freundin bestätigt mir meine bisherigen Eindrücke: Auf den Philippinen sind die Menschen bescheiden, dankbar – und gelassen. Dabei hatte sie als Mädchen keine Perspektive



Merced und ich auf der Farm ihrer Familie in Sebaste. Unten links: Buntes Haus auf Boracay. Rechts: Eine Frau breitet den feuchten Reis zum Trocknen aus. Ganz unten: In touristischeren Gebieten gibt's auch vegane, ausgefallene Kost.



auf ein gutes Leben. Doch anstatt zu jammern, nahm sie ihre Zukunft aktiv selbst in die Hand und ergriff ihre Chance: Als ein katholischer Missionar aus Südtirol einigen Teenagern anbot, ihnen durch seine Kontakte ein Leben in Salzburg zu ermöglichen, hat sie nicht tausend Gründe gefunden, warum das schwierig werden könnte, sondern entschlossen zugesagt.

Im Alter von gerade mal 16 Jahren hat sie ihre Heimat verlassen, um ihren Traumjob erlernen zu dürfen. Denn ihre Ausbildung zur Krankenpflegerin auf den Philippinen hätten sich ihre Eltern nicht leisten können. Es war ein Schritt ins Ungewisse: Merced zog in ein Land, dessen Sprache sie nicht konnte. Doch sie glaubte, dass ihr das Glück hold sein würde. Und weil wir meistens das anziehen, was wir erwarten, ist sie tatsächlich auf Menschen getroffen, die ihr Gutes wollten und sie auf ihrem außergewöhnlichen Weg unterstützt haben.

Am Tag nach meiner Ankunft spazierte ich durchs Dorf. Menschen sprechen mich an, verwickeln mich in Gespräche. Als blonde Frau mit blauen Augen falle ich auf in dieser nicht-touristischen Gegend. Ich streichle gerade

„Wer Gelassenheit sein Eigen nennt, kann mit allem fertig werden“

GUDRUN ZYDEK

die Welpen des Nachbarn, die aufgekratzt meine Beine hochspringen. Da steht plötzlich eine kleine, rundliche Frau neben mir und fragt mich in bestens verständlichem Englisch, was mich hierher verschlagen hat. Auf meine Antwort entgegnet sie mir unerwartet auf Deutsch, dass sie auch in der Nähe von Salzburg wohnt und momentan auf Zuhause-Besuch ist. Sie bleibt nicht die Einzige, mit der ich mich in meiner Muttersprache austauschen kann, denn durch das nachhaltige Engagement des inzwischen verstorbenen Missionars gibt es offensichtlich eine starke Verbindung zwischen Sebaste und meinem Heimatland.

Sie haben hier viel mehr Zeit für alles ...

Warum sind hier alle so entspannt, frage ich mich. Der Tag hat doch überall nur 24 Stunden. In den meisten Gesichtern sehe ich ein Lächeln – ungeachtet dessen, dass es überall dreckig und zugemüllt ist (dass das Annehmen dieses Umstands freilich auch das Fortschreiten der massiven Umweltverschmutzung in diesem Land nicht verhindert, ist auf einem anderen Blatt geschrieben), selbst an den Stränden. Die sind nur gepflegt, wo Geld in Form von Tourismus mit ihnen gemacht werden kann. Wenngleich es an Hygiene mangelt und vor allem in größeren Städten wie Kalibo, Iloilo oder gar Manila irre viele Leute auf kleinstem Raum zusammenkommen und der Verkehr ständig stillsteht (weshalb man für geringste Entfernungen viel Zeit einplanen muss), sind die Menschen ruhig, gelassen – und zufrieden. Und das, obwohl die Mehrheit für wenig Geld hart zu arbeiten hat. Sogar die Hunde sind tiefenentspannt: Voller Vertrauen liegt immer wieder einer auf der Straße und hält auf dem warmen Asphalt sein Mittagsschläfchen. Das erzürnt erstaunlicherweise niemanden. Man weicht mit den Tricycles einfach aus. Es wird auch nicht gehupt, wenn ein Fahrer einen anderen schneidet, sondern nur, um einander auf mögliche Gefahrenquellen aufmerksam zu machen. Und niemand hat es gefühlt jemals eilig oder beschwert sich über etwas.

Gefahr der Miss-Ernte: Dinge annehmen, wie sie sind

Bald werde ich Zeugin eines bedrohlichen Umstands: Für die Jahreszeit ist bis vor Kurzem viel zu viel Regen gefallen. Der Monsun ist längst vorbei und dennoch hat es in den vergan-

5 Wege zu mehr Gelassenheit

1 Selbstreflexion. Wer oder was löst Verärgerung in Ihnen aus? Sich auf die Suche nach persönlichen Triggern zu machen und diese Themen zu bearbeiten, macht Sie flexibler in Ihrer emotionalen Reaktion.

2 Erkenntnis. Wenn Sie sich über etwas im Außen ärgern, bedenken Sie: Die meisten Begebenheiten im Leben können wir nicht beeinflussen.

3 Vorbeugen. Spaziergänge in der Natur oder Meditationen unterstützen uns dabei, unsere Mitte zu finden. Sich beim Sport auszupeinern hilft, Anspannung loszuwerden.

4 Akuthilfe. Wenn sich innere Unruhe oder Überforderung ankündigt, sagen Sie innerlich „Stopp! Pause!“ und atmen Sie mehrmals hintereinander besonders tief ein und wieder aus. Dann sehen Sie sich die aktuelle Situation nochmals aus der Vogelperspektive an!

5 Ausblick. Wem es gelingt, weniger perfektionistisch durch den Alltag zu gehen, Negatives zu eliminieren, sich in heiklen Lagen in das Gegenüber hineinzuversetzen und sich in Dankbarkeit zu üben, dem wird die Gelassenheit eine treue Begleiterin werden.



Überladene Pferdekutschen in Manila. Bild unten: Menschenleerer Strand auf Panay. Die Philippinen zeigen sich vielseitig.



genen Wochen beinahe durchgehend geregnet. Aus diesem Grund ist die Ernte in Gefahr.

Merced zeigt mir, wie der Reis gerettet werden soll und ich sinniere wieder über die Gelassenheit: Im ganzen Dorf liegen Plastikplanen auf den Straßen, auf denen die Bauern die nassen Reiskörner zum Trocknen ausbreiten. Niemand zetert, alle arbeiten gemächlich an ihrer Aufgabe und grüßen freundlich, wenn wir vorbeikommen. Ich darf sogar fotografieren.

Wieso diese Ruhe statt Panik? „Hier nimmt man die Dinge, wie sie sind, und tut einfach“, erklärt mir Merced. Daran musste sie sich im Westen erst gewöhnen: wie unflexibel wir oftmals an unseren eingefahrenen Vorstellungen festhalten. Ihrer Erfahrung nach jammern und schimpfen wir gern – gerade wenn es nichts nützt. Sicher, auf den Philippinen gab und gibt es keinen so hohen Leistungsdruck wie bei uns in Mitteleuropa. Aber dennoch müssten wir unsere Energie nicht an Erwartungen binden, die sich offensichtlich nicht erfüllen.


Merced hat den Großteil ihres Lebens in Österreich verbracht und ist dankbar dafür: für ihre mittlerweile drei erwachsenen Kinder; für die schöne Wohnung, die sie mit ihrem Lebensgefährten teilt; für die Sauberkeit, das Trinkwasser, das aus der Leitung kommt, für unser Gesundheitssystem und all die Möglichkeiten,

die unser Land bietet. Sie war auch bis zu ihrer Pensionierung glücklich über ihre Arbeit als Krankenschwester – selbst wenn es fallweise Neid und Missgunst gab.

Kaltduschen und Hundegebell, dafür viel Muße

Was es hier nicht gibt: Warmwasser. Ab 3 Uhr morgens kann ich nicht mehr schlafen, weil die Hähne und Hunde lärmen. Das ist zunächst zermürend. Ich verändere notgedrungen meinen Rhythmus und ziehe mich meistens schon zwischen 20 und 21 Uhr auf mein schlichtes Zimmer zurück. Und ich lerne: Alles ist machbar. Immer wieder muss ich meine Komfortzone verlassen und auf schönes Ambiente, Gemütlichkeit und Luxus verzichten. Zu meiner eigenen Überraschung stelle ich jedoch fest, wie sich allmählich ein Gefühl der Freiheit einstellt. Ich komme mit viel weniger aus, als ich immer dachte.

Der wahre Luxus findet sich in unserem Inne-

ren und heißt Zeit. Diese neue alte Erkenntnis stimmt mich nachdenklich. Ich hab auch Muße fürs Sinnieren, denn es ist spätabends, ich sitze auf meinem Gästebett, möchte arbeiten, doch das Internet streikt. Ich darf mich also wieder einmal in Gelassenheit üben. Inzwischen genieße ich mich für meine übertriebene Reaktion bei meiner Anreise, als ich unnötigerweise von Gate zu Gate gerast bin. Was war schon passiert? Selbst wenn ich den Anschlussflug verpasst hätte, wäre das kein Weltuntergang gewesen. Merced zeigt mir den Rest der Insel Panay und mit den Traumstränden von Boracay schließlich auch noch die touristische Seite der Philippinen. Mit allem, was nicht auf Anhieb wie geplant klappt, kann ich flexibler umgehen. Lösungen scheinen sich wie von selbst zu finden. Wahrscheinlich ist die Fähigkeit zur Gelassenheit kein Talent, sondern eine Haltung. Eine Entscheidung, die wir in jedem uns herausfordernden Moment neu treffen müssen und können. Mal ausprobieren? — 

„Gelassenheit nimmt das Leben ernst, aber nicht schwer“

ERNST REINHARDT