

frei*gelassen* ^{iBurn-out}

Zeit fürs Wesentliche
Eine **Reise** in die Gelassenheit
von Alaska bis **Feuerland**

Leseprobe | Leseprobe | Leseprobe |
frei*gelassen*
Leseprobe | Leseprobe |



Nimm Dir Zeit fürs Wesentliche!

Das Buch **freigelassen**: 304 Seiten, gebunden, Hardcover, 16 Farbseiten mit 200 Reisefotos. Spannend, entwaffnend ehrlich, lebendig mit einer Prise Selbstironie.

Erzählperspektiven: Zwei. Ingo und Birte.

Handlungsstränge: Zwei. Abwechselnd. Burn-out in Hamburg und

Erlebnisse auf der Reise von Alaska bis Feuerland.

Verknüpfende Themeninhalte: Reize, Bauchgefühl, Unsympath, Angst, Gesellschaft, Freunde, Neid, Moral, Gesundheit, Tempo, Konsum und Bewusstsein.

Buchbestellungen im Internet über: www.freigelassen.com

oder im Buchhandel über die

ISBN 978-3-9814381-0-9

Der Preis (14,92€) des Buches versteht sich einschließlich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Stimmen zu **freigelassen**:

»Immer wieder bejahe ich die Sätze innerlich und muss mich zurückhalten, nicht laut auszurufen.«

»Für mich muss ein gutes Buch Kopfkino erzeugen. Das hat es getan!«

»Besonders für Menschen mit Burn-out, jedoch für jeden, der mit offenen Augen durch unsere schnelllebige Zeit geht, für den Werte und Lebenssinn keine leeren Worte sind, ist dieses Buch eine Bereicherung.«

»Es hat von allem etwas, nur eines nicht: den erhobenen Zeigefinger!«

»Ein ehrliches Werk über den Menschen der heutigen Zeit, und was man daraus machen kann. Sehr lesenswert.«

»Schon die Zeit des Lesens war eine Therapie. Ein schönes Buch.«

»Ein frisches Buch, unkonventionell hochwertig aufgemacht und lesenswert, eine spannende Geschichte von Besinnung und Neuanfang, von Orientierung aus dem Sumpf der Krankheit zu neuen Zielen und dem Glück einer liebevollen Partnerschaft.«




freigelassen



**Buchbestellung
noch einfacher:**

Überweise 14,92€ auf
das Konto des
freigelassen Verlags
Deutsche Bank
Bernkastel-Kues
Konto: 0146001
BLZ 58771224

Adresse ins Betreffend!
Kennwort: Direkt


freigelassen



V o r w o r t

Wir, Ingo und Birte, liebten unser gemeinsames Leben im nördlichen Hamburg. Wir mochten den Herzschlag dieser Großstadt, in der die Möglichkeiten grenzenlos erschienen und die Angebotsvielfalt verschwenderisch wirkte.

Trotzdem zählten wir nicht zu den Menschen, die beim Griff nach funkeln- den Sternen die Bodenhaftung verloren hatten. Gefühlsmäßig glichen wir eher der Maischolle als der Auster und einem Schümlikaffee anstelle eines Latte Macchiato. Wir genossen es, abends spontan mit Freunden zu kochen, anstatt alleine vor dem Fernseher Kochshows mit Mälzer & Co. zu sehen. In unseren Urlauben hingen wir nicht bequem in schicken Orten ab, sondern mochten vom Wind zerzauste Haare und müde gelaufene Füße.

Außenstehende mit materiellem Scannerblick schafften es dennoch, uns in die Schublade »Die haben es zu etwas gebracht« einzusortieren. Besonders Ingos beruflicher Weg war steil verlaufen. Er begann nach dem Studium als Produktmanager, arbeitete als Marketingleiter bis er Vorstand für den europäischen Vertrieb eines mittelständischen Unternehmens wurde. Dabei fiel es ihm über die Jahre leicht, immer noch einen Gang hochzuschalten und das Lebens- und Arbeitstempo zu beschleunigen.

Doch irgendwann passierte es: Ingo fuhr auf der beruflichen Überholspur dem Ziel entgegen und raste als junger Vierzigjähriger ins Burn-out. Ausgebrannt! In kürzester Zeit von der linken Fahrspur ohne Tempolimit über den Standstreifen ins Kiesbett. Sanftes Abbremsen aussichtslos. Plötzlich ging nichts mehr.

Monatelange Krankschreibungen folgten. Sein Burn-out hatte mit Panikattacken, Drehschwindel, Herz- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung begonnen und gipfelte in einem physischen und psychischen Zusammenbruch. Es brauchte Zeit, Geduld und Ausdauer, bis sich erste Anzeichen von Besserung zeigten.

Unterstützt wurde er von Ärzten und Psychologen mit handfesten Therapien und Behandlungen. Mitfühlende Menschen und das soziale Umfeld gaben ihm emotionalen Halt. Sie überwogen in der Masse der ignoranten Kopfschüttler,

die mit Sätzen wie »Stell dich mal nicht so an« die Maßstäbe unserer Gesellschaft und den unterschätzten Stellenwert der Krankheit unverblümt enthüllten. In ihren Köpfen war Burn-out noch immer ein eingebildetes und überspitztes Wehwehchen bestimmter Personen- und Berufsgruppen, die sich scheinbar grundlos anstellten.

Wir nahmen Ingos Burn-out als das an, was es war: eine ernste Warnung, ein kräftiger Schuss vor den Bug, aber eben auch eine neue Chance. Durch die Krankheit mussten wir innehalten und unsere Lebensumstände überdenken. Was wir brauchten, wussten wir schnell: Abstand! Abstand zum Job, zum Alltag, aber vor allem zu uns selbst. Zu dicht standen wir mit unseren Nasenspitzen vor der Borke und erkannten dabei den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Und wir wollten Zeit haben, für uns und alle die Dinge, die das Leben ausmachten.

Die anfängliche Idee einer Reise zu zweit entwickelte sich schnell zum ernst gemeinten Plan. Wir konnten uns durch die eigenen Ersparnisse den zeitlichen Ausstieg aus der Tretmühle ermöglichen. Wir kauften uns mit unserem Geld vor allem Zeit, über die wir selbst bestimmen konnten.

Dabei zählten wir uns nicht zu den klassischen Aussteigern, die ihr Glück weit ab von der Heimat finden wollen; und auch nicht zu denen, die ihr Heil immer in dem suchen, was sie gerade nicht besitzen. Weder Frustration noch Verbitterung spielten bei unserer Entscheidung zur Reise eine Rolle – ganz im Gegenteil: Das Leben hatte uns nicht enttäuscht. Ingo war durch sein Burn-out kräftig gestolpert, aber auch durch Stolpern kommt man voran.

Während wir die Tour planten, fing unerwartet die wirkungsvollste Therapie an: unsere intensive und gesunde Phase des »Häutens«. Deren Beginn war das Verscherbeln von unnötigen Dingen auf Flohmärkten und das Wegwerfen von Krimskrams. Das Ende war das Entsorgen von immateriellem Ballast. Wir machten uns Luft, indem wir bewusst losließen. Nichts wurde auf ein mögliches Morgen oder in irgendeine dunkle Ecke verschoben. Wir wollten uns wieder auf das für uns Wesentliche konzentrieren. Mit diesem neuen Lebensgefühl brachen wir zu unserer Reise auf und machten damit »freigelassen« weiter.

Auf den sechsundsiebzigtausend Kilometern in zweieinhalb Jahren brachte unser Camper uns von Alaska im Norden des amerikanischen Kontinents bis

Feuerland im Süden und noch ein großes, unsichtbares Stück weiter.

Zunächst reisten wir ohne unseren Camper von Hamburg ins karibische Kuba und von dort aus weiter an die Ostküste Kanadas, um unseren verschifften deutschen Wagen abzuholen. Mit dem fuhren wir quer durch das winterliche Kanada. Im Frühling kauften wir für den Pick-up-Truck eine Wohnkabine, setzten sie auf die Ladefläche und steuerten damit dann den hohen Norden bis Alaska an. Dort wechselten wir die Richtung von Nord auf Süd. Entlang der Westküste Nordamerikas fuhren wir in den lateinamerikanischen Teil des Kontinents, zuerst in das warmherzige Mexiko, dann weiter ins farbenprächtige Belize, bis wir das östliche Guatemala streiften. Unser Reisetempo wurde mit jedem gefahrenen Kilometer langsamer. Wir umschifften Mittelamerika, um in Ecuador anzulanden. In Südamerika holperten wir in dünner Luft durch die Anden. Je näher wir dem Himmel kamen, umso wohler fühlten wir uns. Nach dem vielfältigen Ecuador durchstreiften wir das geschichtsträchtige Peru und ließen uns vom indigenen Bolivien in der wunderschönen Hochebene, dem Altiplano, den Atem rauben. Wir tauchten in das naturschöne Chile mit seinen rauchenden Vulkanen ein und setzten unsere Reise in der Weite Argentiniens fort. Die Gebirgskette der Anden verließen wir, um im Osten Südamerikas ins kleine Paraguay zu reisen, das gigantische Brasilien zu streifen und ins beschauliche Uruguay zu fallen. Von Buenos Aires in Argentinien traten wir die Heimreise an.

Mit den Einheimischen der verschiedenen Länder lachten wir und beweinten ihre Schicksale. Wir ließen uns emotional einfangen und manchmal hoch in die Lüfte tragen. Scharfe Chilischoten lähmten unsere Zungen und gegrillte Meerschweinchen rutschten erinnerungsreich in unsere Mägen. Wir berührten von Menschenhand gefertigte Kulturschätze und die menschenleere Schönheit der Natur berührte uns. Wir guckten in unseren ausgeraubten Camper in Kanada, verliefen uns zwischen Cannabispflanzen in Mexiko und trotzten korrupten Schuften mit Polizeimarke in Argentinien. Nebenbei wurden wir von drolligen Lamas geküsst, träumten in unbeschreiblicher Natur und fühlten uns unendlich frei.

Wir bestritten keine Abenteuer, um



sie den Daheimgebliebenen aufgeplustert vorzusetzen. Und dennoch sprengten viele unserer Erlebnisse deren Vorstellung von Abenteuer. Wir wollten uns einfach einlassen: auf Unbekanntes und Neues, aber auch auf Trauriges und Hässliches. Manchmal war leider auch Gefährliches dabei. Wir forderten nicht heraus, was wir nicht im Stande waren zu bewältigen. Auch taten wir nichts aus naiver Abenteuerlaune heraus, sondern gingen vielmehr eine Zeit lang den Weg fremder Menschen mit, begleiteten sie in ihrem »normalen Leben«.

Ein unschätzbares Gut half uns dabei. Zeit! Ohne Zeit wären viele Abschnitte des Weges nicht möglich gewesen und uns damit verborgen geblieben.

Im Januar 2008 begann unsere Tour. Im deutschen Sommer 2010 kehrten wir zurück. Wir waren insgesamt zweieinhalb Jahre unterwegs, in denen uns der Wind der fernen Länder um die Nasen geweht war und dessen unvergesslichen Duft wir mit in die Heimat zurücknahmen.



Auch wenn wir körperlich nicht mehr reisen, will das tiefe Gefühl des Glücklichseins

nicht enden. Die schärfende Brille mit Blick auf das Leben sitzt heute fester auf der Nase als je zuvor. Trotz neuer Risse ist die Sicht irgendwie viel klarer geworden. Ein neues Bewusstsein hat sich breit gemacht, auch weil im queren Wohlstandskopf vieles wieder an die richtige Stelle verschoben worden ist.

Mit zeitlichem, aber vor allem emotionalem Abstand schauen wir nun in den Rückspiegel. Ehrlich, mit einer Prise Selbstironie, manchmal mit einem Lächeln auf dem Gesicht oder einer Träne im Auge, erzählen wir offen unsere Erlebnisse. Dabei stellen wir die Erfahrungen des Burn-out den Geschichten der Reise gegenüber. Denn in Begegnungen mit fremden Menschen und Kulturen entdeckten wir faszinierende Parallelen, teilweise aber auch auffallende Gegensätze. Vieles davon eröffnete uns eine Klarheit und eine verborgene Logik, für die wir zuvor blind gewesen waren. Durch bloßes Beobachten erhielten wir Antworten auf Fragen, die wir uns zuvor nicht einmal gestellt hatten. Zu

tief lagen sie im Verborgenen. Für dieses Buch erinnerten wir uns an Ingo Burn-out und konnten dabei in unseren Köpfen Inhalte der Gegenwart mit der Vergangenheit und Orte der Tour mit der deutschen Heimat verknüpfen. Die Idee zum Buch entstand erst wenige Wochen vor unserer Rückkehr nach Deutschland.

Wir schauen zurück und möchten die Erfahrungen mit anderen teilen. Es soll kein klassischer Ratgeber sein, der in schnellen fünf Minuten und einfachen zwölf Schritten eine Anleitung aufzeigt. Aber schon ein wenig Hintergrundwissen zu Burn-out kann helfen. Und ein aktives Drehen an kleinen Schrauben ist vielleicht entscheidend. Für dich oder jemand anderen, um den du dir Gedanken machst.

Ingo liegt im traurigen Trend: Er ist einer von so vielen, die es in unserer schnellebigen iBurn-out-Gesellschaft nicht ohne Blessuren bis in die Rente geschafft haben oder schaffen werden. Viele persönliche Einzelschicksale stehen hinter namenlosen Statistiken, die es aufzubrechen gilt. Nur dann haben wir eine Chance, etwas zu verändern.

Für uns war die Veränderung eine Reise. Für dich wird es ganz bestimmt etwas anderes sein, denn »**freigelassen**« kann für jeden überall, zu jedem Zeitpunkt und mit allem beginnen.

freigelassen! frei und gelassen.



... zwei Wochen später kündigte sich dieses verfluchte Unwohlsein wieder an. Das merkte ich mit dem ersten Schritt in einen Supermarkt und dann drastisch, als ich an der Kasse stand. Eigentlich war es eine völlig normale Situation: Dicht aneinander gestapelt lief unser samstägliches Einkauf auf dem Laufband an mir vorbei. Der grüne Brokkoli, das weiche Klopapier, der österreichische Bergkäse. Eine ältere Kassiererin mit Dauerwelle griff sich blitzschnell jedes Produkt, suchte den Strichcode auf der Verpackung und schob es noch schneller über den Scanner.

Ich hörte das schnelle und laute Piepsen. **PIEPS. PIEPS. PIEPS.** Mein Kopf fühlte sich plötzlich wie in Watte gepackt an.

Ich wollte die Einkäufe zurück in den Einkaufswagen verstauen und Platz für den nächsten Kunden schaffen, doch ich schaffte nichts.

Die kleine Staufläche hinter der Kasse füllte sich unablässig mit neuen Produkten, aber meine Arme blieben reglos nach unten hängen. Ich stand hier im Supermarkt wie der »Ochs vorm Berg von Einkäufen« und konnte nicht einmal den Brokkoli in den Wagen zurücklegen. Wie durch einen unsichtbaren Strick war ich gefesselt und fühlte mich wie eingeschnürt. Die wenigen anderen Kunden im Supermarkt kamen mir wie eine riesige Menschenansammlung vor. Eine Menge, die ich nicht mehr überschauen konnte und die mich unkontrolliert einnahm. Die schnellen hektischen Handgriffe der Verkäuferin verunsicherten mich. Die Lautsprecherdurchsage »die Zwölf an Fünfundvierzig, bitte« drang als dubiose Geheimsprache an mein Ohr. Unsägliche Einkaufsmusik in der ewig gleichen Tonlage dudelte im Hintergrund. Zusammen addierte sich für mich alles zu einer scheinbaren Überforderung. Mich überkam ein Gefühl von Panik.

Der Schwindel tauchte wieder auf, ich bekam weiche Knie und suchte Halt an der Ablage neben der Kasse. Ich geriet nicht sukzessiv und berechenbar ins Taumeln, sondern mit aller Wucht. Mein vegetatives Nervensystem schien plötzlich zu rebellieren und mich in meiner Handlung stoppen zu wollen. Vegetativ hieß es dann wohl auch, weil ich es tatsächlich nicht mehr rational kontrollieren konnte. Meine Körperfunktionen gehorchten mir nicht mehr.

Bitte, nur nicht umkippen, flehte ich mich still an. Ich vergaß, vor Angst zu atmen.

Immer mehr Augenpaare starteten auf meine Reglosigkeit.

Birte hetzte mit dem letzten fehlenden Teil neben mir an die Kasse. Sie gab es der Kassiererin und merkte sofort an meinem Aussehen, dass etwas nicht stimmte. Ich hatte nur ihr, und keinem anderen, von meinem Schwindel im Büro erzählt. Sie guckte mich an, um beruhigend zu sagen: »Geh ruhig schon mal nach draußen an die frische Luft.«

Die Kassiererin schaute neugierig zwischen Birte und mir hin und her. Was sie dachte, konnte ich mir vorstellen: Ein Mann, der noch nicht mal den einfachsten Einkauf erledigen konnte. Bleibt doch alles an uns Frauen hängen.

Ich drehte mich um, ohne ein Wort zu sagen, japste aber leise nach Luft. Meine Beine brachten mich, trotz eines flauen Gefühls in der Muskulatur, von den Blicken der Wartenden und der Kassiererin weg.

Echtes »Hamburger Schietwetter« empfing mich draußen vor der Tür. Feiner Nieselregen tauchte alles in ein undefinierbares Grau. Eine knapp über dem Gefrierpunkt liegende Kälte kroch bis in meine Haarspitzen, verspannte jeden Muskel und drückte aufs Gemüt. Die Wetterlage passte zu meiner Stimmung. Reflexartig zog ich die hängenden Schultern hoch und ging zum Parkplatz.

Als ich mich in den Fahrersitz meines Wagens fallen ließ, verstummten die meisten Geräusche um mich herum. Nur die Regentropfen prasselten leise auf das Autodach und ich hörte mein Blut rauschen. Die zarten Töne beruhigten mich. Ich atmete die kalte Luft kräftig ein. Mein Herz schlug immer noch wie wild gegen die Innenseiten meiner Rippen. Die Atmung wurde ruhiger. Aus meiner Beinmuskulatur verschwand das weiche Puddinggefühl und die gewohnte Kraft kehrte langsam zurück. Der kalte Schweiß stand mir auf der Stirn. Trotz der winterlichen Kälte war mir heiß.

www.freigelassen.com



... nicht nur unsere Gastfamilie empfing uns mit einladender Atmosphäre; ebenso tat es die kubanische Insel mit ihren sommerlichen Temperaturen im Januar. Heiße Füße konnten im blau-türkisen Meer unter Palmen abgekühlt werden. Der Rhythmus von Tanz und Musik war in jedem Hüftschwung der Kubaner zu spüren. Das legendäre Getränk »Cuba Libre« machte, mit einheimischer brauner Brause, keine Kopfschmerzen und das Paffen der dicken Zigarren schon gar nicht. Das Land schaffte es leicht, ausländische Besucher durch die karibischen Attribute eines wahrhaftigen Traumurlaubs zu ködern.

Es war das eingetreten, was uns ein Kubaner bereits im kalten Hamburg prophezeit hatte: Wir wurden mit jedem Tag ruhiger und fühlten uns bald auch mental und emotional wie auf einer Insel. Wir bemerkten nicht nur körperlich die durchdringende Entspannung; auch im Kopf verbreitete sich eine tiefe Ruhe. Die Flut und Dichte an Reizen und Informationen, die uns vorher umgeben hatte, ebte ab. Die teilweise empfundene Überfrachtung und der unterschwellige Druck sich ständig für irgendetwas entscheiden zu müssen, verschwanden. Selbst die alltägliche latente Werbung, die uns in jeder Situation in Deutschland umgab, war weg. Wenig bis nichts davon prasselte mehr auf uns im staatlich kontrollierten, sozialistischen Kuba ein. Wir hatten das Gefühl, unter einer riesigen abschirmenden Glocke zu sein.

Die hauchdünnen politischen Schriften und die vier offiziellen Fernsehsender standen für das extreme Gegenteil unserer modernen Informationsgesellschaft. Die staatseigenen kubanischen Medien zeugten vom gänzlichen Fehlen oder Kürzen von Nachrichten und Informationen. Zensierter Alltag, dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr, ein unverrückbarer Zustand.

Denn von der Welt sollten und durften die Kubaner regierungsgesteuert kaum etwas erfahren. Nur den wohlhabenden, elitären oder listigen Kubanern war dies möglich: kubanische Diskrepanz in der propagierten Gleichheit.

Unsere wenigen Telefongespräche ähnelten Telefonaten in den 80er Jahren aus dem Italienurlaub. Innerhalb von Sekunden rauschte das eingeworfene Geld des öffentlichen Telefons unter Aufsicht einer linientreuen Mitarbeiterin durch. Die einzigen herunter gerasselten Sätze waren: »Uns geht's gut. Was

gibt es Neues bei Euch? Das Geld ist gleich weg.«

Als Antwort: »Hier ist nichts Wichtiges passiert«, hallte uns durch die knackende Leitung entgegen. Die Welt drehte sich auch ohne uns weiter, was keine Überraschung war.

Unser Kontakt von Kuba zum Rest der Welt reduzierte sich auf wenige Emails, die anscheinend nur widerwillig durch das Netz in den westlichen Kapitalismus zum vermeintlichen Klassenfeind krochen. Die Geschwindigkeit ließ vermuten, dass alle Nachrichten von Fidel oder Raul Castro persönlich kontrolliert wurden. Tranceartig glotzten wir auf einen regungslosen Computerbildschirm und erwachten mit dem Bewusstsein, nicht mehr an der globalen Nabelschnur der Welt zu hängen, geschweige denn unter diesen Voraussetzungen daran hängen zu können.

Wir wurden aus unserer medialen Informations- und Werbewelt zurück katapultiert und gerieten damit von einem Extrem ins andere, von mehreren Tausend Werbebotschaften pro Person und Tag auf eine zweistellige Berieselung. Das, was wir als eine Wohltat empfanden, war für die Kubaner Alltag.

Die riesige Glocke über Kuba hielt alles von außen Kommende fern und das von innen Entweichende zurück. Gutes, wie auch Schlechtes. Und es war eine Glocke aus Glas, die die Blicke in beide Richtungen durchließ. Aus Geschichten von einigen Kubanern hörten wir heraus, dass sie selbst oder Bekannte ohnehin über Kontakte zu Verwandten im Ausland und durch ausländische Medien wussten, was überall auf der Welt passierte. ...



...Wir gehörten in den Augen der Einheimischen zweifelsfrei in diese Gruppe der wohlhabenden Ausländer, trotz einfacher Kleidung und ohne jeglichen funkelnden Schmuck. Für ihr Urteil genügte unsere bloße Anwesenheit in ihrer Heimat.

Das spürten wir physisch gleich in der ersten Woche, als Birte und ich uns krampfhaft an den wenigen Stangen im öffentlichen Bus festhielten. Die Sitzplätze mit aufgerissenen Polstern waren alle besetzt. Der Fahrtwind wehte durch die Löcher im durchgerosteten Metalleddach. Von allen Seiten drückten sich leicht bekleidete Körper an uns. Kuba, das Land der kurzen Röcke und engen T-Shirts. Mir klang der Warnhinweis unseres Gastvaters im Ohr: »Nicht mal wir Einheimischen fahren in Havanna mit dem öffentlichen Bus, wenn es nicht unbedingt sein muss.« Dafür fuhren aber ziemlich viele mit. Zumindesat das Umfallen war hier unmöglich.

Eine Hand fuhr vorsichtig über meinen Körper, als ich mich mit beiden Händen an der Busstange festhielt. In diesem Gedränge kann sich schon mal eine Hand verirren, dachte ich. Plötzlich spürte ich etwas anderes. Ich merkte, wie mir dicke Schweißtropfen aus den Poren schossen. Von allen Seiten drückten sich Menschen an mich und ich spürte etwas Hartes an meinem Hintern. Es war genau in Penishöhe und es fühlte sich genauso an. Entsetzt versuchte ich mich umzudrehen, denn ich wollte mich in meinem Gefühl irren. Ich erhoffte mir eine andere Erklärung, als einen erigierten Penis an meinem Allerwertesten. Aber ich schaffte nicht einmal eine winzige Drehung, denn mehrere Männer drückten sich an mich. Ich wurde panisch, weil der Druck des Harten sich verstärkte und ich mich nicht wehren konnte. Dem dünnen Stoff meiner Shorts vertraute ich auch nicht ewig, dem Druck reißfest zu widerstehen.

Birte stand ebenfalls eingequetscht einen Meter im Bus vor mir. Ich sah, wie sie sich millimeterweise um ihre eigene Achse zu mir umdrehte und mich ansah.

»Was ist denn mit dir los?«, fragte Birte verwirrt über drei Köpfe hinweg. »Du siehst ja furchtbar aus.«

»Mir drückt gerade jemand seinen harten Schwanz an meinem Hintern«, formulierte ich meine Empfindung etwas grob. Dabei hielt ich die Busstange über meinem Kopf noch verkrampter fest.

»Du hast was?«, fragte sie entsetzt. Dabei flog ihr Blick prüfend über meine Nachbarn.

»Ich finde nicht einen Millimeter Platz, um mich zu rühren, geschweige

denn, mich zu wehren.«

»Ingo, lass uns raus hier.«

»Und jetzt wandern gerade Hände über meinen Körper.« Ich machte eine kleine Pause. »Scheiße, jetzt werde ich beklaut.«

Der einzige Geldschein aus meiner tiefsten Hosentaschen, den wir uns getraut hatten mitzunehmen, wechselte sekundenschnell den Besitzer. Ungeachtet des gut gemeinten Rates unseres Gastvaters, hatte ich ihn nicht direkt **AM SACK** versteckt. Obwohl ich mir in diesem Moment nicht sicher war, ob sie ihn dort nicht auch gefunden hätten. Jetzt wusste ich auch, wie und weshalb sie mich aus der Fassung gebracht hatten. Der Trick war leicht.

Durch flinke Finger war unser Geldschein aus der Reißverschluss tasche verschwunden. Für uns war es ein kleiner Geldbetrag, für die kubanischen Diebe ein Monatslohn.

Ich hing hilflos an meiner Busstange, wie eine geschlachtete und abgehängte Schweinhälfte. Ich erkannte nun mehrere freundlich aussehende Männer, die mich wie in einem Schraubstock eingespannt hatten. Ihr Job war nun erledigt. Sie lösten ihren Druck und die beklemmende Enge verschwand um mich herum. Der Holzstock konnte eingepackt werden und möglicherweise woanders Freude schenken.

An der nächsten Haltestelle sprangen Birte und ich ohne Geld und große Keiferei aus dem Bus an die frische Luft. Wir wollten nichts Schlimmeres riskieren und sahen es sportlich. »Der Geldschein war nicht weg, sondern nur woanders«, riefen wir uns den Liebblingssatz eines Freundes ins Gedächtnis. Bis auf unseren angeknacksten Stolz, das erste Mal auf Reisen beklaut worden zu sein, waren wir ja putzmunter. Der kurzfristig entstandene Druck ließ nach; dafür stieg der auf die Lachmuskeln an. Zumindest war es der einzige Druck gewesen, den wir auf Kuba bis dahin verspürt hatten. Fingerfertig waren sie ja, und wir noch lernfähig.



...Die Tür zum Wartezimmer öffnete sich. Eine gepflegte Arzthelferin nannte meinen Namen. »Herr Schmitz, kommen Sie bitte.«

Nicht nur ich stand auf, auch Birte ließ ebenso abrupt ihr buntes Frauenblättchen auf einen der Tische fallen und folgte mir wie selbstverständlich ins Behandlungszimmer.

Mein Hausarzt empfing uns lächelnd. Ein netter Mann, den ich irgendwann in der Vergangenheit als Arzt ausgewählt hatte, weil ich ein Rezept brauchte. Jeder brauchte irgendwann mal einen Mediziner – weil die Nase lief, die Lunge piff, der Magen sauer brannte oder irgendeine Impfung aufzufrischen war. Ich brauchte damals ein bedrucktes Blatt Papier, mit dem ich zur Apotheke gehen konnte. Mehr nicht. Ich war nie krank, zumindest nie so, dass ich im Bett liegenbleiben musste.

Birte bekam von meinem freundlichen Arzt einen Stuhl angeboten. Aus einer Ecke des Zimmers holte er einen weiteren hervor und stellte ihn mir höflich hin. Nach dem Stühlerücken legte sich eine Stille über den Raum.

Er begann unerwartet offen: »Ich erlebe es sehr selten, dass der Partner mit ins Behandlungszimmer kommt. Was kann ich für Sie beide tun?« Er schaute in die kleine Runde.

Der Kloß in meinem Hals schwoll an. Ich schluckte stark und bekam ihn trotzdem nicht runter. Birte sagte nichts, sondern schaute mich an. Die Hitze in meinen Augen nahm zu. »Ich kann seit langer Zeit nicht mehr schlafen. Mein Herz rast ständig, ich fühle mich manchmal schwindlig und habe Schweißausbrüche.« Ich unterdrückte meinen mittlerweile ständigen Kontrollzwang unter meine Achseln zu fassen. Stattdessen zog ich mein Sakko aus. Ich schwitzte schon wieder unnatürlich stark.

Ich dachte daran, wie lächerlich diese gesamte Situation wirken musste. Mein Arzt hatte sicherlich schwerkranke Patienten zu behandeln. Bei ihm suchten Menschen mit gebrochenen Knochen oder wuchernden Metastasen Hilfe. Und ich winselte ihm von meinen undefinierbaren Beschwerden vor. Ich fühlte mich plötzlich völlig fehl am Platz und wollte nur noch aufstehen und gehen. Scham stieg in mir auf. Seine kostbare Zeit sollte er nicht mit mir

verplempern.

Er drehte seinen Kopf von mir weg und sah Birte an. »Was erwarten Sie von mir? Was soll ich Ihrer Meinung nach tun?«

Birte saß seelenruhig vor ihm. Eine Art der Verschwörung lag zwischen den beiden und sie schaute ihn bei der Antwort durchdringend an. »Dass Sie ihn sofort krankschreiben.«

Ich riss die Augen auf. Das hatte sie nicht wirklich gesagt? Eine Krankschreibung ging in meiner jetzigen Situation gar nicht. Bunte Pillen, die Energie spendeten, brauchte ich. Und welche zum Schlafen. Was auch immer das pharmazeutische Repertoire zu bieten hatte, würde ich akzeptieren. Aber eine Krankschreibung war eine Art Arbeitsverbot. Wie auferlegte Handschellen, die psychisch, physisch, aber auch rechtlich wirkten.

Morgen stand eine der wichtigsten Firmenveranstaltungen des Jahres an. Flugzeuge würden am Morgen europaweit starten, um Hunderte von Mitarbeitern der Firma auf eine sonnenverwöhnte Insel im Mittelmeer zu bringen. Das Programm für die Leistungsträger bestand aus tagelanger Bespaßung auf einem exklusiven Niveau, kostenintensive und kreative Maßnahmen für die Besten. Es waren motivierte Mitarbeiter, die erwarten konnten, mit ihren Chefs einige Gläschen Wein in entspannter Atmosphäre zu trinken. Ich war einer der Chefs und musste anwesend sein, zumindest körperlich.

Das schlechte Gewissen wucherte in mir und bahnte sich seinen Weg an die Oberfläche. Leichte Panik stieg in mir auf und mein Verantwortungsgefühl meldete Alarm.

Aber Birte war noch nicht fertig und sprach weiter: »Ich habe große Angst, dass er jeden Moment zusammenbricht und dann nicht, wie nach einem kurzen Schwächeanfall, wieder aufsteht und sich schüttelt, als wäre nichts gewesen. Er ist am Ende seiner Kräfte«, beendete Birte ihren Satz.

Ihr kamen dabei keine Tränen, aber mir. Mein emotionales Riesenrad begann sich erneut zu drehen.

Mein Hausarzt nickte. »Ich verstehe.«

Als er mir in die Augen schaute, trafen sich unsere Blicke nur für Sekunden, bevor ich den Kopf senkte.

»Möchten Sie das auch, Herr Schmitz?«

Ich wollte, dass er seine kranken Patienten behandelte. Ihnen sollte er helfen und nicht mir, der doch eigentlich kerngesund vor ihm saß und nur ein wenig überarbeitet war. Der morgige Flug ging auf die frühlingshafte Insel Mallorca

und würde sicherlich wie eine Verjüngungskur wirken. Eine frische Meeresbrise mit wärmenden Sonnenstrahlen würde automatisch Erholung bewirken.

Zugegeben, es ging mir nicht gut, aber so schlecht, dass ich nicht arbeiten konnte, auch wieder nicht, oder? Ich kämpfte mit mir.

Mein Blick schweifte zu Birte, die mich traurig ansah. Ich merkte, dass ich das, was wir gemeinsam mit diesem Arzttermin begonnen hatten, nicht abbrechen durfte. Ich brauchte Hilfe und wollte dabei nicht nur auf sie, sondern auch auf mein Bauchgefühl hören. Meinem stillen Eingeständnis sollte ich folgen, das ich so lange schon verdrängt hatte. Ich fühlte mich leer und spürte keine Energie mehr, weder für mich, noch für Birte und schon gar nicht für meine Mitarbeiter. Ich konnte nicht, wie bei einem Duracell-Hoppelhäschen aus der Batteriewerbung, meine Energiespeicher austauschen, wenn sie erschöpft und leer waren. Motivierende Reden von der Bühne zu halten oder nächtliche Diskussionen an Hotelbars zu führen, waren Dinge, die ich jetzt nicht mehr schaffte. Selbst wenn ich es gewollt hätte, ich konnte nicht mehr. Das merkte ich nun.

»Ja. Ich glaube, ich brauche eine kurze Auszeit«, brachte ich über meine trockenen Lippen...

Ingo Bauchgefühl **Rocky Mountains** | freigelassen Kanada Winter

... Weitere Tage in unserer kleinen Wohngemeinschaft verstrichen, ohne dass sie von uns gezählt wurden. An einem sonnigen Frühlingstag, nachdem wir bereits drei Wochen bei Ilse wohnten, machten Ilse, Birte und ich einen Ausflug mit unserem Camper.

Die acht Zylinder des Trucks hämmerten rhythmisch vor sich hin. Ilse schmiegte sich, eingebettet in unzählige Kissen, an Birte, die sie zuvor auf den Arm genommen und federleicht in den hohen Wagen gehoben hatte. Ilse genoss unsere Fahrt sichtlich. Es weckte in ihr das Gefühl, wieder in ihrer Kindheit auf dem Bauernhof in Norddeutschland zu sein. »Ich fühle mich wie in einem Trecker. Als ich Kind war, durfte ich dort immer mitfahren.«



Es dämmerte bereits, als wir hungrig nach unserem langen Ausflug in der Natur in ein thailändisches Restaurant zum Essen gingen. So weltoffen Ilse im Kopf war, so experimentierfreudig war sie auch in Bezug auf die Kochkünste fremder Länder.

Wir betraten das Restaurant. Mit einer ergreifenden Mühe erklimmte Ilse die Sitzbank. Sie schaute in Gedanken versunken auf die Holzstäbchen auf unserem Tisch. Ihre vorherige Freude über unser gemeinsames Abendessen wich einer stillen Konzentration. Ilse saß neben uns und sprach kein Wort.

Stattdessen schaute sie immer wieder zu einem Nachbartisch, an dem tibetische Mönche saßen. Ihre kahl geschorenen Köpfe schauten ebenso wie ihre nackten Arme aus langen rot-orangen Gewändern hervor. Eine traurige Ruhe lag über diesen Männern, die sich flüsternd unterhielten. Über welches Thema sie sprachen, konnten wir nur vermuten: Einige mutige Tibeter hatten den Fokus der ausländischen Medien wenige Monate vor den Olympischen Spielen in China für sich nutzen wollen. Ihre öffentlichen Proteste für Unabhängigkeit, die Rückkehr ihres Gottkönigs und die Einhaltung der Menschenrechte hatten mit Verhaftungen, Folter und Mord geendet. In dem friedvollen Tibet, auf dem »Dach der Welt«, war auch das Blut von Mönchen geflossen.



Plötzlich berührte Ilse Birte am Arm. »Entschuldige. Könntest du mich bitte wieder aufstehen lassen?«, fragte sie höflich mit ernstem Gesichtsausdruck. »Ich muss etwas tun«, sagte sie und schaute dabei an den Tisch der Tibeter. Sie mühte sich schmerzhaft wieder aus der Sitzbank heraus.

Langsam ging sie in ihrer gebeugten Haltung zum gegenüber liegenden Tisch. »Entschuldigen Sie bitte meine Störung«, sprach sie im ruhigen Ton und versuchte ihren krummen Rücken ein wenig zu strecken und an Größe zu gewinnen.

Die Mönche stellten ihre Reisschalen vor sich auf den Tisch und schauten sie an.

»Ich möchte ihnen unser großes Mitgefühl für ihr Volk aussprechen.«

Die sieben Tibeter standen stellvertretend für ihr Sechs-Millionen-Volk von den Stühlen auf. Ihre langen Mönchsgewänder fielen in sanften Wellen auf den Boden. Das leise Rascheln des Stoffes war der einzige Laut, der sie umgab. Sie legten ihre Hände mit den Handflächen aneinander, die Fingerspitzen dem Himmel entgegen und verbeugten sich vor dieser unbekanntem Frau. Ilse, die ihnen körperlich nur bis zur Brust reichte, aber menschlich eine so unbeschreibliche Größe offenbarte, tat es ihnen nach. Sie standen sich schweigend gegenüber und zeigten sich gegenseitig ihr Mitgefühl, aber auch ihre Wertschätzung. Sie verbeugten sich tief voreinander, immer wieder.

Plötzlich drehten sich alle Mönche zu unserem Tisch um, lächelten Birte und mir zu und verbeugten sich auch vor uns.

Ich war bereits emotional so berührt, dass mir Tränen in die Augen schossen. Wir standen ebenfalls auf und erhoben unsere aneinander gelegten Hände. Ich schloss meine Augen und verbeugte mich vor den tibetischen Mönchen, aber vor allem vor Ilse.

Ilse kehrte wenige Sekunden später zu unserem Tisch zurück. Sie sah erlöst und gestärkt aus. Ihre Augen funkelten zufrieden. »Das musste ich unbedingt sagen. Manchmal sollte man sofort seiner inneren Stimme folgen und nicht immer warten, bis der richtige Zeitpunkt verpasst ist.«

Wir nickten ihr schweigend zu. Sie hatte mit so wenigen Worten alles gesagt.

Und dieses Mal wussten wir genau, was Ilse meinte: das Bauchgefühl, die innere Stimme, der sechste oder sogar siebte Sinn. Jeder hatte einen anderen Namen dafür. Aber es war egal, welchen es trug. Entscheidend war das Gefühl, dem wir in Zukunft mehr vertrauen wollten – unserem Gefühl.



...Ich schaute immer noch nach draußen und beobachtete einen Mann am Wasser entlang laufen. Seine Bewegungen wirkten leicht, fast spielerisch. Er schien Freude am Laufen zu haben.

Als Ingos Burn-out sich bereits angeschlichen hatte, war nichts mehr einfach gewesen, nicht einmal Sport, dachte ich zurück.

»Sport fördert die Gesundheit«, mit diesem Satz wollte Ingo seiner Erschöpfung entgegenwirken, zumindest hatte er sich das so eingeredet. Allerdings nicht in der gebührenfreien Natur, die vor unserer Haustür lag, sondern an organisierten Geräten in einer klimatisierten Halle in einem anderen Stadtteil.

Ingo war Jahre lang Mitglied in einem Fitness-Club gewesen und zahlte brav die exorbitanten Monatsbeiträge. Dabei hielt er krampfhaft am Altvertrag zu günstigeren Konditionen fest, auch wenn der Fitness-Club inzwischen weit entfernt zum jetzigen Arbeits- und Wohnort lag. Bei seiner sporadischen Benutzung war diese Taktik eine wahre Milchmädchenrechnung, die aber zumindest sein sportliches Gewissen beruhigte.

Und weil es mit seiner Gesundheit haperte, fuhr er wieder in den kollektiven Fitnessstempel. Obwohl er vom langen Arbeitstag erschöpft war, hetzte er zur aufgezwungenen Bewegung. Die Fitness-Geräte wurden dann auch zu intensiv von ihm benutzt und sein Körper rächte sich mit heftigem Muskelkater. Aber das war im ersten euphorischen Bewegungsdrang schnell vergessen. Das riesige Schwimmbecken im Club mied er wegen der plantschenden Fitness-Kurse und der Dauerbeschallung mit Après-Ski-Hüttenmusik. Ähnlich erging es ihm mit dem Saunabereich, dessen ganzkörperasiertes Publikum auf winzigen, taschentuchgroßen Handtüchern mit jedem Schweißtropfen leichtes Unbehagen verspritzte. Die erhoffte sportliche Entspannung nach Feierabend entlarvte sich als offensichtlicher Trugschluss, die er enttäuscht wieder einstellte. Er fühlte sich nicht besser...

...Weil alle um uns herum ein bisschen Yoga machten, hatten Ingo und ich den neuen Lifestyle-Trend auch ausprobiert. Wir dachten in seinem damaligen angeschlagenen Zustand, dass durch die Anleitung Dritter die ersehnte Ent-

spannung zu finden war.

Zeit nahmen wir uns nicht, um uns über die passende, zivilisatorisch mutierte Form des städtischen Yoga zu informieren. Stattdessen hingen wir uns kopflos an eine Freundin, die Poweryoga für sich entdeckt hatte. Bei dem Begriff hätten wir schon stutzen müssen. Poweryoga, hieß es nicht, weil wir uns nach der Stunde unendlich kraftvoll fühlten, sondern weil wir ordentlich Energie hineinlegen mussten: Nicht nur in die Stunde zwischen bunten Yogamatten, sondern bereits dorthin, durch den Hamburger Feierabendverkehr. Wir wohnten und arbeiteten am westlichen Rand Hamburgs und suchten im Zentrum der Millionenstadt die Entspannung zum Feierabend. Jede Nebenstraße war von stinkenden Blechlawinen verstopft. Wir standen nicht im Stau, wir waren der Stau.

Als Wahlhamburger überraschte es uns dann auch nicht, dass im Radius von vielen hundert Metern zum Yogazentrum keine freien Parkplätze auf uns warteten. Selbst die teuren Strafzettelplätze im Parkverbot reduzierten sich im Minutentakt. Irgendwann nach Feierabend war jede geldliche Schmerzgrenze überschritten und sank umgekehrt proportional zur Müdigkeit. Die Zeilen aus dem Lied von Herbert Grönemeyer »Ich drehe schon seit Stunden hier so meine Runden. Es trommeln die Motoren. Es dröhnt in meinen Ohren. Ich finde keinen Parkplatz...« begleiteten uns ins sinnfreie Poweryoga-Entspannungsprogramm. Drei Mal taten wir uns diese selbst auferlegte Tortur an, dann gaben wir ernüchert mit Poweryoga auf. Zumindest hatten wir keinen Jahresvertrag für dieses Hirngespinnst abgeschlossen, sondern jeden Termin einzeln bezahlt. Die Unverbindlichkeit drückte wohl schon unterbewusst unsere Einstellung zur schnell erlernten Yoga-Entspannung aus.

www.freigelassen.com



...Über enge Schotterpisten schraubte sich der Kleinbus am Silberberg hoch und hüpfte von Schlagloch zu Schlagloch. Wir parkten auf dem Vorplatz einer der unzähligen Minen. Ein älterer Vorarbeiter dieser Kooperative arbeitete nicht im Berg, sondern bewachte draußen die Anlage. Er begrüßte Maria und uns. Ich konnte sein Alter nicht einschätzen. Die körperlich harte und staubige Minenarbeit ließ die Menschen in jungen Jahren bereits wie Greise aussehen. Er war aber auf jeden Fall älter als ich und hatte damit das Alter, in dem die meisten Minenarbeiter starben, überschritten.

Die Sonne schien, aber ein eisiger Wind pfiff hier oben auf dem Berg. Für die wärmende Mittagssonne war es noch zu früh. Wartend standen wir vor dem gemauerten Mineneingang und blickten schauernd in die Dunkelheit. Ein lautes Rumpeln zog unsere Aufmerksamkeit an. Das dumpfe metallische Geräusch kam aus der Mine. Plötzlich schoss aus der Dunkelheit des Loches eine voll beladene Lure aus Metall, die von zwei jungen Männern geschoben wurde. Die Körper der Arbeiter waren von einer feinen zementgrauen Staubschicht überzogen. Auf der Oberfläche ihrer Helme und an den Gummistiefeln hatte sich der Staub mit Wasser zu einer steinharten Masse verbunden.

Spätestens jetzt lachte keiner aus unserer Gruppe mehr über seine unpassende Schutzkleidung. Die Realität verdrängte das Abenteuer. Das billige Urlaubsland wurde zum realen Entwicklungsland.

Einer der Männer hinkte leicht, als er den tonnenschweren Metallwagen die letzten Meter bis ans Ende der Schienen schob. Er lächelte mich trotzdem freundlich an. Dabei verbarg er auch nicht die Zahnfront, die im oberen rechten Kiefer fehlte. Ein dunkles Loch hielt als Nachbar zu seinen restlichen Zähnen her. Bis zu fünfzehn Kilometer mussten ihn seine einfachen Gummistiefel an diesem Tag durch die Minenschächte tragen, so beschrieb er uns seine Arbeit.

Unsere Führerin Maria steckte sich, während sie mit ihm redete, Kokablätter in ihre Wange. Sie war als Kind von Minenarbeitern aufgewachsen, erzählte sie uns. Alle in ihrer Familie, ihrer Verwandten und Freunde teilten das gleiche Schicksal in einer der vielen Minen.

Mit einem schnellen Handgriff schaltete Maria ihre Helmlampe ein, rief ein

»vamonos, let's go« und marschierte los. Mit energischem Schritt verschwand sie bereits im dunklen Schacht. Das Dröhnen eines riesigen Generators verfolgte uns auf den ersten Metern in den Berg. Nach kurzem Weg verschwand der Krach und die pechschwarze Dunkelheit verschluckte uns. Nur die Stirnlampen an unseren Helmen leuchteten kleine Lichtpunkte auf den unwegsamen Fußweg, der mit tiefen Schlammfüten gespickt war. Eine andere Lichtquelle gab es nicht. Ebenso wenig wie es tragende Holzbalken gab, wo das abgeschlagene Gestein aus dem Berg abtransportiert worden war. Die Schächte mussten ohne Stützen halten und ohne kostspielige Hilfsmittel stabil bleiben.

Die Gänge wurden enger und wirrer, je tiefer wir in den Berg und seine labyrinthischen Verzweigungen vordrangen. Unsere Begleiterin Maria ging zielstrebig voraus, nahm Abzweigungen und kletterte Holzleitern herunter.

»Warum kennst du dich so gut in dieser Mine aus?«, fragte ich sie leise.

Sie blieb stehen und leuchtete mir mit der Lampe ins Gesicht. »Meine Eltern haben hier gearbeitet und sind in dieser Mine gestorben. Und mein Mann hat sich in dieser Mine mit hochprozentigem Schnaps tot gesoffen.« Ihr Gesicht blieb regungslos, bis sie sich umdrehte und weiterging. Mir war schon vorher der goldene Ehering an ihrem Finger aufgefallen.



Wir krochen teilweise auf allen Vieren oder rutschten auf unseren Hintern mit Lehm verkrustete Holzleitern hinunter und kletterten andere wieder herauf. Einige morsche Sprossen waren durchgebrochen und hingen nur noch an einzelnen rostigen Nägeln herunter. Ich wischte mir meine verschmierten Hände immer wieder an der Jacke ab, um den festen Halt nicht zu verlieren. Ich drehte meinen Kopf leicht, so dass die Lampe den gesamten Verlauf des Schachts erhellte. Neben meinen Füßen sah ich ein tiefes Loch, das wie eine provisorische Rampe ins Bodenlose fiel. Ich hatte es noch rechtzeitig erkannt.

Ingo und ich hefteten uns dichter an Marias Fersen und ließen eine Lücke zu den anderen entstehen. Zwei aus der Gruppe füllten hinter uns die Gänge mit ihren Körperumfängen vollständig aus. Wenn eine morsche Sprosse der Leiter unter dem Gewicht brechen sollte, dann wollten wir nicht da drunter sein.

Unsere vorherige Vermutung mit der geführten Tour nur durch halbwegs sichere Stollen geführt zu werden, erschien uns nun naiv. Aber wer waren wir, dass wir das auch nur ansatzweise beurteilen konnten? Was bedeutete denn für bolivianische Verhältnisse ein sicherer Zustand?

Es kam Maria nicht ins Bewusstsein, dass dieser Weg zu schwierig für verwöhnte ausländische Touristen sein könnte, sie sich sogar verletzen könnten. Denn dies war ihr Alltag, in dem jeder auf sich selbst aufpassen musste. Jeder einzelne trug die eigene Verantwortung und musste auf sich Acht geben: Sie, ihre Familie, die Freunde und Verwandten, jeden Tag. Zehntausend von ihnen.

Wir hatten im Gegensatz zu ihnen selbst die Wahl getroffen, für wenige Stunden hierher zu kommen. Die Arbeiter hatten keine.

Explosionen erschütterten den Berg, die sich wie laute, dumpfe Bässe in einer Großraumdiskothek anhörten. In mir stieg leichte Panik auf. Ich konnte das erste Mal nachempfinden, wie sich Menschen mit Raumangst fühlen mussten. Je weiter wir gingen, umso schwächer wurde der Lichtkegel der Stirnlampe. Feine Staubpartikel flimmerten in der sauerstoffarmen Luft. Sie hingen wie in Schwerelosigkeit, ohne sich ablegen zu wollen. Keine Technik erleichterte das Atmen, wirbelte die Luft um oder saugte den gefährlichen Staub ab, bevor er sich auf die menschlichen Lungen legen konnte. Als einzige Verbindung nach draußen durchliefen die Druckluftleitungen für die schweren Presslufthammer die Schächte. Technik gab es für die Produktion zur Förderung der Erze, für ein gesünderes Arbeiterleben in dieser Mine gab es nichts.

Ich erinnerte mich an eine moderne Stollenbesichtigung im deutschen Bad

Reichenhall vor vielen Jahren, wo es tatsächlich Notausgänge gegeben hatte und Schächte mit frischer Luft durchflutet worden waren. Bei meinem Besuch hatte ich auch keine Dunkelheit fürchten müssen, denn alles war hell erleuchtet gewesen. Und die Gefahr des Untertageseins war dort nicht zu spüren gewesen. Die Stimmung hatte mich eher an die Flure alter Amtsstuben erinnert.

Von der damaligen unbeschwerten Untertage-Atmosphäre waren wir nun in der dünnen bolivianischen Andenluft weit entfernt.

Widerwillig inhalierte ich die staubige Luft durch ein Tuch, das ich mir vor Nase und Mund gebunden hatte. Wir stolperten mit unseren Gummistiefeln im Halbdunkeln durch den tiefen Matsch am Boden. Dabei knallte ich hart mit dem Helm gegen einen tief hängenden Felsen. Meine Körpergröße empfand ich bei der niedrigen Schachthöhe als echten Nachteil. Ingo tippt mich an, um mich mit seinen Augen still zu fragen, ob alles in Ordnung war. Ich nickte ihm zu, auch wenn eigentlich nichts in Ordnung war. Denn ich dachte an all die anderen, die jetzt in diesem Berg arbeiten mussten.

Wir trafen auf eine Gruppe von Arbeitern, die für eine kleine Pause dankbar schienen. Einige der mitgebrachten Geschenke wurden verteilt und ein kleines Lächeln huschte kaum sichtbar über ihre Gesichter. Ihre Haut war von einer dicken Staubkruste überzogen, die sie maskenhaft aussehen ließ.

Maria fragte einen Arbeiter nach seinem Alter und wie lange er schon in der Mine arbeitete.

»Mit fünfzehn habe ich mit der Arbeit in der Mine angefangen«, erzählte der nun Achtzehnjährige schüchtern. Aus seinen Augen sprach Stolz, denn er verdiente Geld für sich und seine Familie. Er zählte damit zu den älteren Kindern, die in den Minen arbeiten mussten. Die meisten waren jünger als er. Das Weiß seiner müden Augen sah vom Staub gerötet aus. Sein Gesicht, das in seinem Alter Unschuld und Unbeschwertheit ausstrahlen sollte, wirkte alt und illusionslos.

Ich musste daran denken, dass er mit jedem Atemzug nicht nur den wenigen Sauerstoff in seine jugendlichen Lungen einsog, sondern auch Staub mit Schwermetallen und Asbest.

Die älteren Arbeiter trugen ein Stofftuch über Nase und Mund. Keine Atemmaske, sondern nur ein einfaches Baumwolltuch hinter ihrem Kopf verknotet. Einer von ihnen atmete bereits auffallend schwer. Das Lungengewebe war offensichtlich schon befallen. Die Krankheit hieß Asbestose oder Silikose: Seine Lungen hatten gegen die Fremdkörper aus mineralischem oder asbest-

haltigem Staub Knoten gebildet und waren vernarbt. Er benötigte mehr Kraft, um seine Lungenflügel mit Sauerstoff zu belüften. Sie füllten sich außerdem mit Schleim, woran er im Verlauf der Krankheit langsam erstickte und starb.

Die älteren Bergarbeiter flachsten herum, weil die jungen keinen Staubschutz tragen wollten. Er war in ihren Augen unbequem und erschwerte das Arbeiten. »Die Jüngeren haben den Tod noch nicht vor Augen«, sagten sie bei-läufig. Ihr Lachen klang in dieser Umgebung wie der blanke Hohn.

Mein Tränenkloß im Hals wurde mit jedem gehörten Wort dicker. Ich schluckte immer wieder und versuchte an nichts zu denken. Gedankenlos bemühte ich mich die Ungerechtigkeit des Lebens und die traurigen Einzelschicksale auszublenden. Es gelang mir nicht und mein Herz fing wild zu rasen an...

www.freigelassen.com



freigelassen



N a c h w o r t

Ingo und ich liegen auf einer deutschen Sommerwiese. Die Sonne scheint. Blökende Schafe statt flauschiger Lamas grasen neben uns. Und farbenfrohe Gänse anstelle majestätischer Andenkondore ziehen ihre schwerelosen Bahnen. Auch wenn wir körperlich nicht mehr reisen, will das tiefe Gefühl des Glücklichseins nicht enden.

Ich drehe meinen Kopf zu Ingo und frage: »Und, was war für dich heute das Schönste?«

Es entsteht eine Pause. Er denkt nach, wie er es unzählige Male auf der Reise getan hat. Jeden Abend vor dem Einschlafen im Camper haben wir uns gegenseitig diese Frage gestellt. Die Antworten waren so unterschiedlich wie unsere Erlebnisse: ein Bärenweibchen mit seinem tapsigen Jungen. Eine vertraute Stimme am Telefon. Die selbstgestrickte Mütze eines Peruaners. Ein perfekt geschliffener Strandstein, ein wunderschöner Baum oder ein plätschernder Bach.

Meistens sind die einfachen Dinge die Schönsten, ist uns nun wieder klar.

Ingo hält mir etwas direkt vor mein Gesicht. »Das ist für mich heute das Schönste. Ist doch unglaublich wie ästhetisch dieses Gänseblümchen ist.«

Ich betrachte die Blüte. »Stimmt«, seufze ich zufrieden und strecke mich im Gras aus.

Als ich in den Himmel schaue, muss ich an die unzähligen Tage vor unserer Reise denken. An die Zeit, in der wir keine Antwort gewusst und die schönen Dinge nicht einmal bemerkt hatten.

»Birte, und was ist für dich das Schönste?«

»Dieser Moment«, lächle ich.



... und was war für dich heute das Schönste?

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
freigelassen in der Deutschen Nationalbibliografie:
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
www.d-nb.de abrufbar.



Handlung, Personen und Geschehen beruhen auf Tatsachen.
Einige Figuren und Begebenheiten sind jedoch frei erfunden.
Ähnlichkeiten sind reiner Zufall.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der Grenzen des
Urheberrechts ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig.

Deutsche Erstausgabe 2011

Veröffentlicht im
freigelassen Verlag
Im Kirschfeld 4b
54470 Bernkastel-Kues
Tel.: 06531 9179880

Alle deutschen Rechte vorbehalten
Copyright © 2011 by Birte Jeß und Ingo Schmitz

Layout, Gestaltung,
und Fotos ©: Ingo Schmitz
Titelbild: Lama (Andenschaf)

Buchbestellungen im Internet über:
www.freigelassen.com

ISBN 978-3-9814381-0-9

Der Preis (14,92€) des Buches versteht sich
einschließlich der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Ein Burn-out | Eine Reise | Viele Erlebnisse

Eine zweieinhalbjährige Reise mit dem Camper hört sich traumhaft an. Zu zweit. Von Alaska bis Feuerland.

Wie aber klingt die Diagnose Burn-out? Was bedeutet es, als Vierzigjähriger von der beruflichen Überholspur in die Krankheit zu rasen?

Ingo Schmitz und Birte Jeß beschreiben, wie ihnen die Reise half – mit Abstand zum Job, zum deutschen Alltag und vor allem zu sich selbst – wieder den Blick fürs Wesentliche zu schärfen.

Dabei schoben Begegnungen und Erlebnisse im queren Wohlstandskopf vieles wieder an die richtige Stelle: Diebe in den Rocky Mountains, Cannabis als Wandermarkierung in Mexiko oder gegrillte Meerschweinchen in den Anden.

frei**gelassen** erzählt offen und ehrlich von den Erfahrungen mit einem Burn-out, aber auch von den unerwarteten Chancen eines selbstbestimmten Lebens.

»Bewegende Geschichten, lebendig erzählt«

»Generation iBurn-out«



Leseprobe | Leseprobe | Leseprobe
frei**gelassen**
Leseprobe | Leseprobe | Leseprobe

14,92 € (D)
ISBN 978-3-9814381-0-9

Buchbestellung über:

www.freigelassen.com