

## Reise im Kopf

*Ich liege in einem großen Sessel auf weichen Kissen, eingemullert in eine warme Decke. Meine Augen sind geschlossen. Ihre warme, liebevolle Stimme lässt mich ganz ruhig werden. Ich fühle mich wohl, bin ganz entspannt. „Und dann ist da eine Pforte und du öffnest sie und gehst hindurch und stellst dir einmal vor, du kommst an deinen Ort der Ruhe“, sagt sie. „Es kann ein Ort deiner Fantasie sein oder ein Ort, den du kennst.“ Fantasie? Nee, das ist nicht meins. Also denke ich mich hin an einen Ort, den ich kenne. Die Wiese taucht vor mir auf, auf der ich vor Jahren mit einer Freundin gepicknickt habe. Nee, zu hell, zu groß – und pieksig war es da auch. Und Ameisen. Ich verwerfe das Bild, suche ein neues. Ha, der Strand, letzte Ferien! Da liege ich in Gedanken auf meinem Badetuch in der Sonne. Schön ... – bis auf den Sand im Mund und das nervige Geschrei der Familie, die fünf Meter weiter ihre Strandmuschel aufgebaut hat. Ort der Ruhe? Bloß weg hier! Ich spüre, wie ich unruhig werde. Meine Gedanken kreiseln. Wild erinnere ich mich an alle möglichen Orte, aber nirgends möchte ich bleiben. Sie spricht schon weiter und ich habe Angst, den Anschluss zu verlieren. Ich finde den blöden Ort nicht. Komme einfach nicht an.*

*Ärgerlich – die Meditation war ein Geschenk meiner Freundin zu meinem Geburtstag, damit ich mich mal so richtig entspannen kann. Was soll ich ihr bloß hinterher erzählen? Dass ich ausgestiegen bin und stattdessen überlegt habe, was ich nachher noch einkaufen muss? Aus der Ferne höre ich wieder ihre Stimme: „Vielleicht gibt es dort bestimmte Farben und Formen an deinem Ort der Ruhe.“ Vor mir blitzt ein Bild auf: Der Himmel brennt. In leuchtendem Orange und Rot, Sonnenuntergang an der Nordsee. Der schnurgerade Horizont mit den Krümmungen rechts und links, die ich so liebe, weil sie mir auf geheimnisvolle Weise sagen, dass es dahinter noch etwas gibt. „Vielleicht hast du dort ein bestimmtes Gefühl auf der Haut, an deinem Ort der Ruhe.“ Ich spüre den wunderbaren Windhauch des Ventilators über dem Hotelbett in Mexiko, damals vor 20 Jahren, der meine Haut streichelt und kühlt, die vor der Wärme des Tages so wunderbar aufgeladen ist. „Vielleicht gibt es dort bestimmte Töne ...“ Ich höre den vielstimmigen, geheimnisvollen Klang der Kuhglocken, der mich während meiner morgendlichen Spaziergänge in Bayern begleitet hat, und das Rauschen des Wildbachs. „Vielleicht gibt es einen bestimmten Duft ...“ Ich rieche die Haut meiner Kinder, wenn wir morgens im Bett noch ein bisschen kuscheln, bevor wir aufstehen müssen.*

*Ich bin angekommen an meinem Ort. Ich sehe ihn nicht, ich fühle ihn einfach. Mit allen Sinnen. Es gibt ihn nicht, nirgendwo auf der Landkarte – er ist tief in mir drin.*

Fee Sander in: Hofmann et al., 2017, 121.

### Andere Orte als sinnliche Orte ...

- Was riechst du an deinem anderen Ort?
- Was siehst du?
- Wie schmeckt die Luft?
- Was hörst du an deinem anderen Ort?

Vgl. Hofmann et al., 2017, 36–37.