

Allein und unter Surfern

Portugal

Das Abendlicht am Strand war atemberaubend, die Wellen des Atlantiks waren spektakulär. Seit Stunden joggte ich eine Bucht an der Südwestküste Portugals entlang. Von links nach rechts. Von rechts nach links. Kein Mensch weit und breit. Nur die Möwen, die sich auf dem Sand niedergelassen hatten und jedes Mal wieder hochflogen, um mich passieren zu lassen. Ich war glücklich. Ich war am Meer.

Das Meer hatte schon immer eine besondere Bedeutung für mich. Vielleicht weil ich es bereits als Kind lieben gelernt hatte, war ich doch zwischen meinem zweiten und sechsten Lebensjahr direkt am Pazifik aufgewachsen. Nicht irgendwo an der kalifornischen Küste, nein: in einem kleinen Dorf in Ecuador, direkt am Strand. Außer meiner Familie und einigen anderen Ausländern hatten dort vor allem ecuadorianische Aussteiger in einer Art Kommune gelebt. Es war ein Paradies. Jeden Tag kletterten meine jüngere Schwester Deborah und ich aus unserem Holzhaus auf Stelzen, zogen zu zweit los und verbrachten unzählige Stunden direkt am Strand. Bei Ebbe rannten wir den Krebsen hinterher, versuchten, Sandflöhe zu fangen, oder sammelten Strandgut, um daraus provisorische Hütten zu bauen. Andere Kinder aus dem Dorf kamen hinzu und halfen mit. Die Flut nahm zwar alles wieder mit ins Meer, aber am nächsten Tag bauten wir die wackligen Hütten mit neu gefundenem Treibholz, Plastikmüll, Algenresten oder Muscheln einfach wieder auf.

Unsere Mutter musste sich nicht viel kümmern, das ganze Dorf passte auf uns zwei Mädchen auf, so verwurzelt waren wir irgendwann dort. Hatten wir Hunger, gab uns jemand etwas ab von seinem Fisch, hatten wir Läuse, kämmten die Dorfbewohner sie aus unseren blonden Haaren. Wir sprachen damals kein Wort Deutsch miteinander, nur Spanisch. Daher wussten wir genau, wie wir den Verkäufer in der Tante-Emma-Lehmhütte dazu brachten, uns Süßigkeiten zu schenken. Abends lagen wir in einer der Lehmhütten im Dorf und sahen den Erwachsenen beim Salsatanzen zu. Wir Kinder hatten alles, was wir brauchten, und wir waren zu zweit. Es war die absolute Freiheit. Mein ganzes Leben habe ich immer wieder brennende Sehnsucht nach dieser absoluten Freiheit gespürt, wie ich sie damals als Kind erlebt habe – oder auch später als Teenager auf Formentera, als ich mit meiner Familie fünf Jahre auf dieser kleinen Mittelmeerinsel leben durfte.

Hier am Strand an der Küste Portugals wurde diese Sehnsucht wieder gestillt. Plötzlich war da wieder die Sicherheit, niemals, von nichts und niemandem eingezwängt werden zu können. Nicht von einer Ehe, nicht von einem Festangestelltenvertrag – und auch nicht von einer noch so schlimmen Krankheit.

Der Tag in der neurologischen Praxis lag nun zwei Monate zurück und es kam mir vor wie eine Ewigkeit. So viel war in der Zwischenzeit passiert. Ich ließ die letzten Wochen in Berlin wie im Zeitraffer an mir vorbeiziehen und war so froh, dass ich mich entschieden hatte, alles hinter mir zu lassen und diese Wanderung durch Portugal zu machen. Ich wäre wahrscheinlich umgeknickt wie ein Streichholz, hätte ich diesem selbstzerstörerischen Berliner Leben nicht Einhalt geboten. Portugal war in gewisser Hinsicht meine Rettung.

In den letzten Tagen hatte ich zig Kilometer zu Fuß hinter mich gebracht, mich fast nur von Beeren, Nüssen, Feigen und Weintrauben am Wegesrand ernährt und so langsam die Kontrolle über meinen Körper zurückgewonnen. Die Hand war nicht mehr so steif, der Fuß rollte besser ab. Ich konnte so lange laufen, schwimmen und joggen, wie ich wollte. Was für eine Freude! Wenn ich auf diese Art Einfluss auf den Verlauf der Krankheit nehmen konnte, vielleicht würde dann alles gar nicht so schlimm? Vielleicht könnte ich Mister Parkinson in den Griff bekommen? Sogar beherrschen? Ich war zum ersten Mal voller Zuversicht, während ich immer weiter am Strand auf und ab lief und das Meer, den Abendrothimmel, das Geräusch der Wellen genoss.

Dass es vor allem die Natur war, die ich so dringend nach dem Schock der Diagnose brauchte, war mir ein paar Tage nach dem Musikfestival in Polen endgültig klar geworden. Meine Schwester Deborah, der ich inzwischen von meiner Diagnose erzählt hatte, hatte mich zu einer Ayahuasca-Zeremonie überredet – einem alten indigenen Ritus aus dem Amazonasgebiet, der heute von Schamanen auch in vielen westlichen Ländern praktiziert und dem eine heilende und reinigende Kraft zugeschrieben wird. Unter Einfluss einer psychedelisch wirkenden Flüssigkeit aus Urwaldpflanzen soll man sich selbst und die eigenen Wurzeln besser kennenlernen.

Schon früher hatte mich meine Schwester immer mal wieder gefragt, ob ich nicht mitkommen wolle, aber bis jetzt hatte mich eine gewisse Ehrfurcht davon abgehalten, an so einer Zeremonie teilzunehmen. Was, wenn ich die Kontrolle verlieren würde? Was, wenn mich irgendetwas Unangenehmes aus meiner Vergangenheit einholen würde? Ich hatte eigentlich nie viel Lust auf Selbstreflexion. Und irgendein spirituelles Gerede über Achtsamkeit, Finde-dich-selbst, Finde-dein-Urkind et cetera war mir eh fremd.

Sollte ich mich jetzt der Sache doch mal aussetzen? »Was ist falsch mit mir?«, »Bin ich etwa selbst schuld?« – auch wenn ich nicht wollte: Diese Fragen schwirrten seit der Diagnose hin und wieder in meinem Kopf herum. Vielleicht konnten mir dieser Schamane und sein Getränk helfen, Antworten zu finden? Oder zumindest diese Gedanken zum Verschwinden bringen? Ich blieb unsicher. Am Ende ließ ich mich aber doch – wenn auch immer noch ein bisschen widerwillig – von Deborah überreden. Meine Neugierde hatte gewonnen, denn ich wollte dann doch wissen, was es auf sich hatte mit dieser Ayahuasca-Therapie.

Die Zeremonie fand in Brandenburg auf dem Grundstück eines Freundes statt. Wir versammelten uns nach Sonnenuntergang um ein Feuer und der Schamane, der aus Peru angereist war, begann mit einer Einführungsrede. Doch ich hörte nicht richtig zu. Ich war nicht sonderlich gut darin, mich der

Gruppendynamik anzupassen, und auch das spirituelle Gerede lag mir fern. Deshalb entging mir der praktische Hinweis, dass wir uns nicht von der Gruppe entfernen sollten. Und so machte ich mich, nachdem wir im Tipizelt die präparierte Flüssigkeit getrunken hatten, schnurstracks auf den Weg und lief trotz Dämmerung allein in den nahe gelegenen Wald. Ziemlich schnell begann die Droge ihre Wirkung zu entfalten und ich ließ mich an einem Baum nieder und von der Dunkelheit einnehmen. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich unter dem Baum lag, der Schamane suchte schon nach mir, aber eins weiß ich: Auf der modrigen Erde liegend, meinen Körper in Fötusstellung zusammengerollt, fühlte ich mich von der Natur beschützt. Es kamen weder Dämonen noch irgendwelche schlechten Erinnerungen auf, sondern nur die Gewissheit, dass alles gut ist. Ich fühlte mich rundum wohl und in Frieden mit mir selbst unter diesem Baum mit der Nase in der dunklen, feuchten Erde. Wähnte mich wie in Watte gehüllt, wohlig warm, aufgehoben, beschützt. Ich hörte damals auch alle möglichen Tiere zu mir sprechen. Wildschweine, Füchse und Greifvögel, die über den Bäumen ihre Kreise zogen, selbst Wölfe sprachen zu mir. Keine Ahnung, ob sie wirklich da gewesen waren oder ob das die halluzinogene Wirkung der Droge war: Ich merkte, wie in mir eine Art Urvertrauen in die Natur wiederbelebt wurde. Zwar kotzte ich mir irgendwann am nächsten Baum die Seele aus dem Leib, da der Körper die Substanzen der Pflanze nicht bei sich behalten wollte, aber selbst das fand ich toll. Es tat gut, sich buchstäblich auszukotzen.

Und ich wusste instinktiv, jetzt war es wirklich so weit. Ich musste weg aus der Stadt. Sofort. Schluss mit der Midlife-Crisis. Schluss mit dem Verdrängen. The party is over. Ich musste in die Natur. Nur dort kann mir nichts passieren.

Ein paar Tage später saß ich im Flieger nach Barcelona. Nach dem Brandenburg-Trip hatte ich innerhalb kürzester Zeit eine Wanderoute im Süden Portugals recherchiert, meinen Rucksack gepackt und alle anderen Dinge in Windeseile und mit riesiger Vorfreude erledigt. In Barcelona blieb ich zwei Tage bei meiner besten Freundin Tamsin, mit der ich auf Formentera aufgewachsen war und die gerade ihr zweites Kind bekommen hatte. Das normale Familienleben tat mir gut. Dann flog ich weiter nach Sevilla. Dort stieg ich in einen Überlandbus, der mich bis zur portugiesischen Grenze brachte, wo ich in einem kleinen Fischerstädtchen übernachtete. Am nächsten Tag machte ich noch eine kurze Einkaufstour für die Dinge, die ich in der Eile in Berlin vergessen hatte, ein Taschenmesser zum Beispiel und eine Gaskartusche, kaufte allerhand Nüsse und getrocknete Früchte. Dann fuhr ich mit dem Regionalbus hinauf in die Berge und stieg nachmittags in einem Bergdorf aus.

Da war ich nun. Endlich »on the road«, im herrlichen Hinterland der Algarve. Allein mit meinem Rucksack, unterwegs auf einer dreihundertdreißig Kilometer langen Wanderoute vom Südosten Portugals bis ans Südwestkap Europas. Ich lief bis Sonnenuntergang und baute mein Zelt in einem Olivenhain auf. Viel zu müde, um noch etwas zu essen, kroch ich in der Dämmerung in mein wunderbar leichtes Zelt und schlief sofort ein.

Tag für Tag wachte ich mit der aufgehenden Sonne auf, nahm den Schlafsack aus dem Zelt, hängte ihn zum Lüften entweder auf einen dicken Ast in der Sonne oder legte ihn auf die Isomatte daneben, setzte mich im Schneidersitz auf den Boden und genoss das Alleinsein. Meistens baute ich mein Nachtlager etwas abseits des markierten Wanderweges auf, folgte aber mehr oder weniger den vorgegebenen Tagesetappen. So musste ich mir keine großen Gedanken über Wasser- oder Essensnachschub machen, da ich rechtzeitig in Berg- oder Küstendörfer gelangte und in kleinen Tante-Emma-Läden oder Bars etwas Brot und Käse einkaufen konnte. Ich hatte einfach keine Lust, mich mit zu viel Essen abzuschleppen, ärgerte mich ein wenig über den mitgebrachten Gaskocher und die volle Gaskartusche, die ich sowieso nicht nutzte. Der Hunger ließ eh nach, nachdem der Körper sich an weniger Nahrung gewöhnt hatte. Ich hatte alles, was ich benötigte, mir fehlte es an nichts und niemandem. Außer einem französischen Pärchen an einer Wasserquelle traf ich keine Wanderer, nur hin und wieder alte Bäuerinnen und Bauern, die noch in den zum größten Teil verlassenem Bergdörfern lebten.

Eines Mittags ruhte ich mich in einem dieser Dörfer unter einem riesigen Schatten spendenden Baum aus und füllte meine zwei Wasserflaschen am Brunnen des Dorfplatzes auf, als ein uralter Mann auf mich zukam und mir eine große Tomate aus seinem Garten überreichte. Ich war gerührt von dieser Geste und bedankte mich auf *Portañol*, einer Art Mischung aus Spanisch und Portugiesisch, die ich einigermaßen beherrschte, jedoch verstand ich den alten Mann kaum ob der fehlenden Zähne in seinem Mund. Also schwiegen wir, unter dem Baum sitzend, vor uns hin. Ich versuchte, mir vorzustellen, was es wohl bedeutet, in diesem Dreißig-Seelen-Dorf zu leben, sich von den Erträgen des eigenen Gartens zu ernähren, vielleicht ein paar Kilo Kartoffeln gegen Schweinefleisch eines anderen Bauern zu tauschen, mit dem gesammelten Feuerholz den Kamin oder die Kochstelle zu beheizen. Wie alt mochte dieser Mann neben mir wohl sein mit seinem von der Sonne gegerbten Gesicht unter dem alten Filzhut? Ob ich selbst so alt werden könnte? Ob mir überhaupt genug Zeit bleiben würde, meine Zähne aus Altersgründen zu verlieren? Und in welchem Zustand wäre ich dann? Irgendwann hörte ich auf nachzudenken und folgte einfach nur dem Blick des Mannes in die Ferne, auf die andere Seite der Hügel. Es war windstill und ruhig, kein Laut zu vernehmen. Ich genoss diesen Moment und schloss die Augen.

Als mein Schweiß auf dem Rücken getrocknet war, sattelte ich meinen Rucksack wieder auf, verabschiedete mich mit einem festen Händedruck von dem alten Mann und lief, mit der wunderschön deformierten Tomate im Gepäck, den nächsten Hügel hinauf.

Nach etwa einer Stunde bemerkte ich, dass ich meine Wasserflaschen vergessen hatte. Abgesehen davon, dass mit ihnen viele schöne Erinnerungen verbunden waren, weil ich sie schon seit mehr als fünfzehn Jahren besaß und damals aus dem Bestand der Nationalen Volksarmee der DDR aufgekauft hatte – ich konnte nicht weiter ohne Wasser. Also lehnte ich meinen Rucksack gegen einen Baum und lief zurück ins Dorf. Der alte Mann war nicht mehr da. Aber meine Wasserflaschen waren es glücklicherweise noch. Ich nahm sie und machte mich auf den Rückweg. Während ich so vor mich hin stapfte, wurde mir plötzlich klar, dass ich nicht unbedingt einem Ziel folgen musste. Es ging nicht darum, irgendwo anzukommen, nicht darum, die Strecke hinter sich zu lassen. Sondern um den Weg an

sich. Ich musste nicht auf Teufel komm raus das Tagespensum erfüllen oder der Wegmarkierung folgen, sondern konnte Pausen machen, wo ich wollte, konnte Abweichungen folgen und später zurück auf den Hauptpfad kommen und einfach das Laufen selbst genießen. Das Eintauchen in die Bewegung. Das hatte ich verstanden während der zwei Stunden, die ich ins Dorf und wieder zurück brauchte.

Eigentlich wusste ich schon lange, dass dieser Satz »Der Weg ist das Ziel« beim Wandern wirklich stimmt. Jedoch war mir das noch nie so klar wie in diesem Moment in Portugal. Ja, tatsächlich hatte ich schon sehr viele Trekkingtouren mit meinem Mann unternommen in den vergangenen zwanzig Jahren, und das auf der ganzen Welt. Der Unterschied zu meiner Wanderung durch Portugal bestand aber darin, dass ich diese hier ganz allein unternahm. Das hatte ich schon so lange gewollt. Jetzt war ich also hier und konnte es kaum fassen, wie glücklich ich darüber war, auf mich gestellt zu sein. Ich versuchte, über meine Krankheit nachzudenken, was sie für mich bedeuten würde, und holte immer mal wieder die mittlerweile völlig zerknitterten Blätter aus dem Rucksack heraus, die ich von meiner Mutter in den letzten Wochen per E-Mail zugeschickt bekommen und ausgedruckt hatte. Es waren Anleitungen zur Ernährungsumstellung und Zusammenstellungen zu alternativen Heilmethoden für Parkinsonkranke. Aber irgendwie lag die Vorstellung, dass ich richtiggehend krank war, noch so weit weg für mich, dass ich an Heilmethoden nicht wirklich denken konnte. Ich befasste mich demnach eher mit dem, was ich sowieso schon von früher gut kannte: und zwar mit der Entgiftung und Entschlackung meines Körpers und der Wiedererlangung der körperlichen Fitness.

Das Meer hatte ich ganz unverhofft nach einem Aufstieg aus dem Pinienwald gesehen. Plötzlich lag es vor mir. Zwar noch in der Ferne, aber mir fehlte nur eine Stunde Marsch, um es zu erreichen. Vorher musste ich noch die Gesteinswüste durchqueren, die hinab in ein kleines Städtchen führte. Rechts neben dem Weg erstreckte sich das sattgrüne Flusstal, welches in den Atlantik mündete und an dessen Ufer ich campen würde.

Nach ein paar Tagen beschloss ich dann aber doch, mir ein Gästezimmer in einem kleinen Ort in der Nähe zu mieten. Ich gab meiner Sehnsucht nach einem Bett und einer heißen Dusche nach. Nicht nur, dass meine Klamotten inzwischen ziemlich dreckig waren und an meinem Körper schlabberten, weil ich wahrscheinlich erheblich abgenommen hatte. Ich hatte mir auch seit fast drei Wochen meine langen Haare nicht mehr gebürstet, die Beine nicht rasiert, geschweige denn in den Spiegel gesehen. Ich muss ganz schön verwildert ausgesehen haben. Der Surfer, dem das Gästehaus gehörte, wirkte anfangs ziemlich angewidert von mir, nahm aber naserümpfend meine Klamotten entgegen und stopfte sie in die Waschmaschine, die sich in seiner Garage befand. Ich sah mich in der Garage um und bemerkte die vielen Surfbretter in allen Größen und Formen. Manche waren kurz mit spitzer Nase, andere ganz lang mit rundem Ende. Was der Unterschied war? Keine Ahnung. Ich wusste auch nicht, warum sie so viele unterschiedliche Flossen hatten, und war neugierig, darüber zu erfahren.

Ich hatte die letzten Tage am Strand vor allem damit verbracht, den Surfern dabei zuzusehen, wie sie mit einer unglaublichen Eleganz und Leichtigkeit durch die brechenden Wellen hinaus auf das Meer