



EIN PLATZ FÜR DIE LEERE



BLICK-Redaktorin Katja Richard in Esalen: Ins Mekka der Sinnsuchenden kommt man nur per Reservation.

VON KATJA RICHARD

Weich und warm schmiegt sich das Wasser an den Körper, zarter Dampf streicht übers Gesicht, in den Ohren tönt das Rauschen des Pazifiks. Zwanzig Meter unter dem Pool donnern die Wellen alle paar Sekunden kraftvoll gegen die steile Felsküste. Träge wandern meine Blicke über den endlosen Horizont. Mit etwas Glück kann ich Wale oder Delfine vorbeiziehen sehen – Seehunde sind fast jeden Tag hier. Das ist das Paradies, denke ich, während sich meine Augenlider langsam schliessen.

Ich habe Ferien. Die verbringe ich nicht in einem schicken Wellness-Resort. Ich bin in Esalen, an einem der schönsten und einsamsten Küstenstreifen Kaliforniens. Der Ort galt schon bei seinen Ureinwohnern als magisch. Die Esselen-Indianer suchten in den heissen Quellen über den Klippen Heilung und Inspiration. Und noch heute gilt Esalen als Mekka der Sinnsuchenden. Seit vierzig Jahren hat man sich hier ganz «der Erweiterung des menschlichen Potenzials» verschrieben. Dazu werden unzählige Workshops angeboten – in Yoga, Psychologie, Meditation oder Kreativität. Religiöse Doktrinen gibt es hier nicht: Erlaubt ist, was gut tut.

Dafür gibt es hier den nötigen Raum – der Luxus ist die totale Abgeschiedenheit. Monterey, die nächste

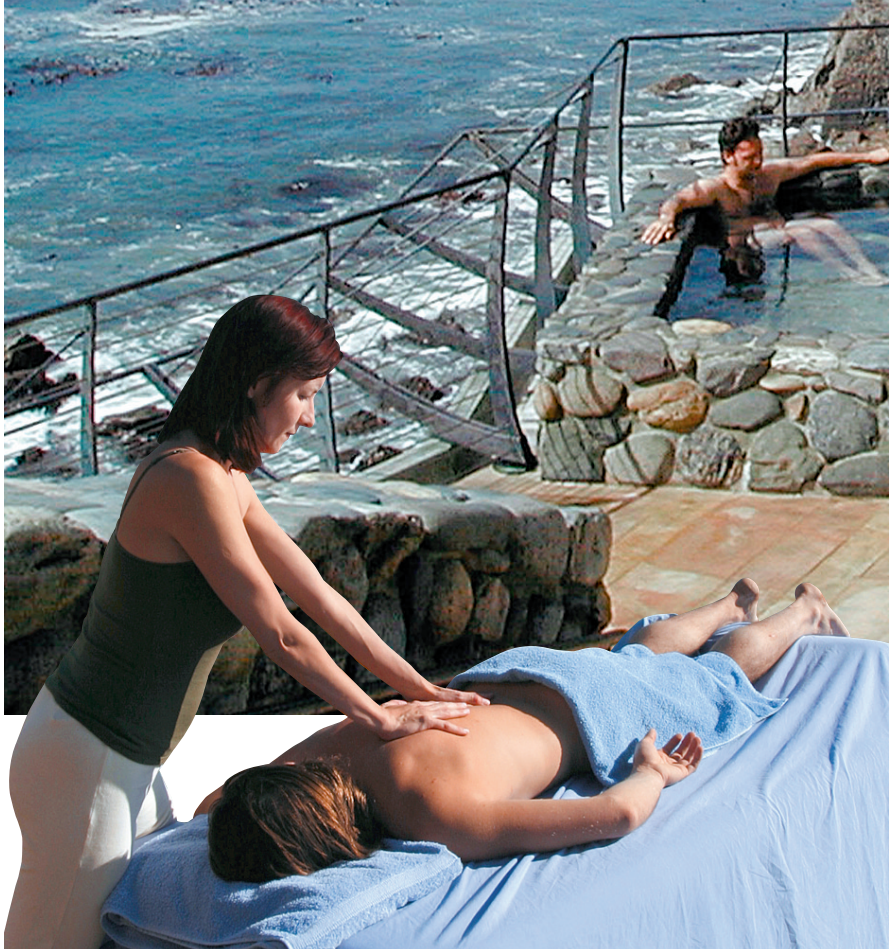


FOTO KARIN APOLLONIA MÜLLER

Stadt, ist eine Autostunde entfernt. Es gibt hier weder Radio noch Fernsehen, das Mobilfunknetz funktioniert nicht. Für den Kontakt zur Aussenwelt gibt es genau eine Internetstation und drei Telefonzellen.

Viele kommen nur für ein paar Tage hierher, andere bleiben für mehrere Monate, manche sogar Jahre – ich bin für vier Wochen da.

Gemeinsam mit vierzig anderen mache ich das Programm als «Work Scholar»: Dies beinhaltet 32 Stunden Arbeit pro Woche und einen allabendlichen Workshop. Dafür kosten die 28 Tage inklusive Kost und Logis nur 900 US-Dollar. So viel bezahlt man sonst für ein fünf-tägiges Seminar.

Arbeit, das heisst für mich um sieben Uhr früh in

der Küche antraben und kräftig anpacken: vom schweisstreibenden Boden schruppen und Teller waschen bis zum meditativen Rüeblri rüsten und Pizzateig kneten. Für jemanden, der seinen Arbeitsalltag vor dem Computer verbringt, eine echte Herausforderung. Aber auch eine willkommene Abwechslung. Nach der ersten Achtstunden-Schicht

Bäder in heissen Mineralquellen, Massagen unter freiem Himmel, Blicke auf den weiten Pazifik – das ist Erholung in Esalen an der kalifornischen Küste.

FOTOS DANIEL BIANCHETTA

brennt zwar jeder Muskel, aber die Erschöpfung ist nicht unangenehm. Vor allem schmeckt die Pizza zehnmal besser, wenn man dafür selber Schweiß gelassen hat.

Etwas schüchtern geht es am ersten Abend bei unserem Workshop zu. Zwanzig Leute sitzen im Kreis auf grossen Kissen. Für die erste Übung müssen wir uns einen Partner auswählen. Wen suche ich aus? Warte ich – oder gehe ich auf jemanden zu? Was denken die anderen von mir? Ich warte. Und bleibe am Schluss mit Alex übrig. Ein grosser Typ, so um die dreissig. Zwei Minuten müssen wir uns direkt in die Augen schauen. Gar nicht so einfach. Dann wird geraten, wer der andere ist, woher er kommt, was er tut.

Es sind die einfachen Fragen, die uns aufwühlen. Was will ich eigentlich im Leben? Warum? Wieso nicht was anderes? Will ich immer das Gleiche tun? Wovor habe ich Angst? Das ist es, womit man sich in Esalen beschäftigt.

Nach und nach lernen wir uns alle kennen. Da ist Susan, Frauenärztin und vierfache Mutter, die mit 60 Jahren noch keine Lust hat, die Hände in den Schoß zu legen. Der Film-Student Martin, der mit 28 Jahren noch nie verliebt war. Oder

eben Alex, der so cool und selbstbewusst wirkt – aber keine Ahnung hat, was er mit seinem Leben anfangen soll. Die meisten hier haben Brüche erlebt, die Beziehung ist auseinander oder der Job gekündigt.

Patentlösungen gibt es keine. Hier wird vor allem zugehört. Esalen ist kein Ersatz für eine Therapie, es ist ein Ort, an dem man sich selber entdecken und weiter entwickeln kann. Eigenverantwortung wird gross geschrieben. Die könnte man leicht vergessen, an einem Ort, der so viel Geborgenheit gibt, dass man sich fühlt wie an Mamis Busen.

Wir lassen uns treiben, zwischen Yoga-Klassen und den köstlichen Ess-Buffer mit selbstgezogenem Gemüse, zwischen tief-schürfenden Gesprächen und kindlicher Unbeschwertheit, zwischen den Massagen, die einen sanft ins Nirwana katapultieren, und den heissen Bädern.

Ein bisschen wie im Paradies ist es hier auf jeden Fall, denke ich, während ich mich noch etwas tiefer ins warme Nass des Pools sinken lasse – eine Wohltat für meine schmerzenden Muskeln. Mein Kopf fühlt sich eigentümlich leer an. Es herrscht angenehme Stille an dem Ort, wo sonst die Gedanken um das Gestern und Morgen kreisen.

ZENTRUM FÜR SINNSUCHER

Esalen wurde anfangs der wilden sechziger Jahre von Michael Murphy und Richard Price gegründet. Gurus und Gelehrte, Philosophen und Denker, Geistliche und Zen-Buddhisten kamen an die Küste Kaliforniens und prägten den Ort als Zentrum für Sinnsuchende. Prominente Besucher waren damals die Beatles, heute trifft man den britischen Komiker John Cleese an. Esalen bietet jährlich ca. 400 Workshops an, vom Song-Schreiben über bewusstes Träumen bis zur indonesischen Kampfsportart Silat.

Nach Esalen kann man nur mit Reservation.

Im Preis sind inbegriffen (pro Person ab 150 USD):
 ▶ Vollpension
 ▶ Yoga- oder Tanzklassen
 ▶ Meditation
 ▶ Baden in den heissen Mineral-Quellen
 ▶ Malen in der «Art Barn»
 ▶ Massagen kosten extra

Esalen Institute
 55000 Highway 1, Big Sur
 California 93920-9546
 Tel. 001 831 667 30 00
 Fax. 001 831 667 27 24
 www.esalen.org

Die berühmten Esalen-Massagen gibt es auch in der Schweiz: www.esalen.ch

Insertat

Grosses Gewinnspiel

“50 x Fr. 200.- WIR VERLOSEN 50 Einkaufsgutscheine”

für eine Bestellung nach Wahl aus dem neuen Mode-Katalog Herbst-Winter 2004/05.

Nehmen Sie teil per:

SMS:

Senden Sie REDOUTEBLICK an 4636 (Fr. 0,90/SMS)

INTERNET:

www.laredoute.ch/blick.html

TELEFON:

0901 55 66 47 (Fr. 0,90/Anruf)

POST:

Schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer vollständigen Anschrift an: La Redoute - Postfach - 1818 MONTREUX

Teilnahmebedingungen: Kein Schriftwechsel, Barzahlung und Umtausch der Preise sind ausgeschlossen, Mitarbeiter von La Redoute und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnehmer stimmen zu, dass ihre persönlichen Angaben von La Redoute zu Werbezwecken verwendet werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: 16.09.04

LA REDOUTE

Das andere Erlebnis!

Fordern Sie den neuen La Redoute-Katalog an. Er ist GRATIS!

TELEFON 0848 848 506 Mo.-Fr. 7.30-21.00 Uhr, und Sa., 8.00-12.00 Uhr (max. Fr. 0,08 Min)

INTERNET www.laredoute.ch



732 Seiten Mode

