



CARIBOU AZORES

Erfahrungsbericht Renata

Aufwind im Atlantik

1.-8. August 2026

In meiner Trauerwoche auf São Miguel kam vieles zusammen: Zeit zum Innehalten, neue Impulse, Raum für persönliche Gespräche und eine Insel mitten im Atlantik, die mit all ihren Eindrücken dazu einlud, den eigenen Gedanken und Gefühlen nachzugehen.

Ein ganz besonderer Ort war der Convento, ein ehemaliges Kloster, in dem wir wohnten und uns zu den täglichen Impulsen und Gesprächen trafen. Die Themen dieser Trauerwoche haben mich Schritt für Schritt weitergebracht. Der Austausch war anregend und bereichernd und hat meinen Gedankenhorizont erweitert und mich dazu gebracht, manches nochmals anders zu betrachten.

Die Umgebung, die Natur und die Atmosphäre haben viel dazu beigetragen, dass ich mich auf diese Woche einlassen konnte. Alle Ausflüge am Nachmittag waren sehr passend ausgewählt und das Essen köstlich. Besonders wohltuend fand ich, dass ich mich um nichts kümmern musste. Ich konnte mich einfach den vielseitigen Erfahrungen öffnen und mir diese wunderschöne Landschaft näherbringen. Dabei ist mir besonders der Gelbschnabelsturmtaucher geblieben. Er war die Metapher unserer Woche – und für mich weit mehr als nur ein schönes Bild. Ich werde ihn nie mehr vergessen. Noch heute begleitet er mich im Alltag. Auch die Notizen des letzten Impulses, die speziell für mich festgehalten und mir nach der Woche zugeschickt wurden, nehme ich immer wieder zur Hand. Sie erinnern mich daran, wie ich unterwegs sein möchte und worauf ich achten will, damit ich das Zentrale und Wichtige nicht aus den Augen verliere.

Gleichzeitig haben mir diese Tage auf den Azoren etwas sehr Grundlegendes bewusst gemacht: wie reich mein Leben bis anhin war und dass ich einen 'guten Boden unter den Füßen' habe. In meiner Trauer konnte ich einen weiteren grossen Schritt machen. Die Gespräche haben mir sehr gutgetan, und die verschiedenen Erfahrungen haben alle meine Sinne angesprochen. Auch die kleinen Elemente des Tages hatten ihren Platz. So waren die Morgenmeditationen ein wunderbarer Auftakt: ruhig und entspannend, mit dem Plätschern des Brunnens neben und dem Himmel über uns. Die Gutenachtgeschichten bildeten jeweils einen stimmigen Abschluss des Tages. Sie waren tiefsinnig und gut gewählt.

Besonders geschätzt habe ich die persönliche Begleitung durch Urban und Regula. Beide haben ein sehr feines Gespür dafür, wie es den Menschen gerade geht und was sie im jeweiligen Moment brauchen. Dadurch entstand für mich ein Rahmen, in dem ich mich aufgehoben fühlte, ohne dass mir etwas vorgegeben wurde.

Rückblickend beeindruckt mich vor allem, wie durchdacht die ganze Woche war. Die einzelnen Elemente – der Ort, die Impulse, die Gespräche, die Meditationen, die Natur, die Ausflüge und die gemeinsamen Abende – haben sich zu einer stimmigen Erfahrung verbunden, was meine Erwartungen übertroffen und mich in meinem Trauerprozess wesentlich weitergebracht hat. Man spürt, dass Urban und Regula das Angebot mit viel Sorgfalt und einem guten Gespür für Menschen konzipiert haben.

Ich bin mit vielen Eindrücken und Gedanken nach Hause zurückgekehrt. Manche davon gehören zu dieser besonderen Woche auf den Azoren, andere begleiten mich weiter im Alltag.

Renata Güdel, Zürich

