



## CARIBOU AZORES

### Erfahrungsbericht Roger

*«Auf São Miguel, weit weg vom Alltag und vom Weltgeschehen, ermöglichte mir dieser ruhige Ort mit seiner endlosen Weitsicht über den Atlantik, mich mit meiner Trauer liebevoll auseinanderzusetzen. Sie war der Grund, der mich bewogen hat, mich auf diese Erfahrungswoche einzulassen. Die dicken Mauern des alten Convento versprachen mir zusätzlich Geborgenheit und Sicherheit in dieser Woche der Veränderungen.*

*Die Impulse und die daraus entstandenen Gespräche waren für mich das Kernelement: Ich habe erfahren, dass Trennen und Vergessen nicht dasselbe sind. Ich bin einigen 'Fragen' persönlichen Um- und Zuständen nachgegangen, die sich mir jeweils in den Impulsgesprächen eröffnet haben. In vielem fand ich für mich mehr Klarheit, Akzeptanz von sich einstellenden, bei mir beobachteten Veränderungen. Ich denke aber auch, dass ich dort loslassen kann, wo ich auf Veränderungen um mich herum und in der Welt keinen Einfluss habe.*

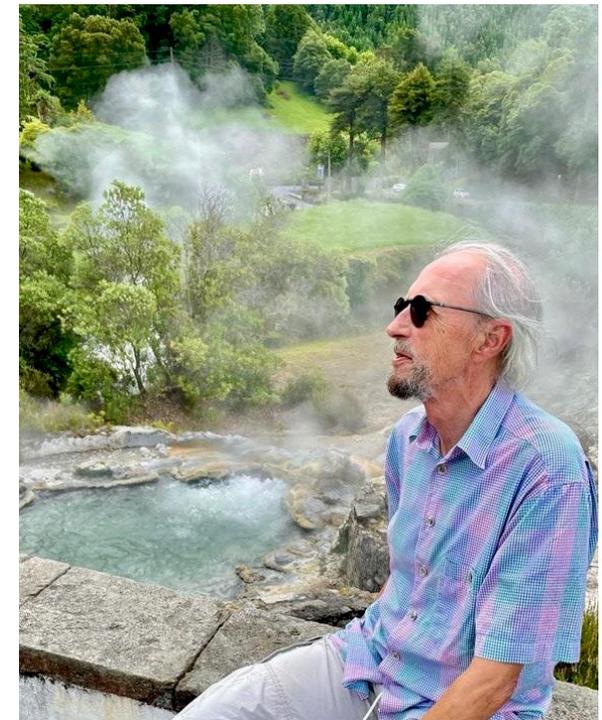
*Gleichzeitig darf ich neue Erinnerungen sammeln und darf alte Erinnerungen, die dann und wann wie Wellen wiederkommen, trotzdem zulassen. Gespräche, Erfahrungen, Erlebnisse anderer haben mich dazu bewogen Situationen neu und anders zu sehen. Im Vordergrund standen für mich auch emotionale Dinge, wie der Weitblick über den Atlantik, der Sternenhimmel, der Ruf des Gelbschnabel-Sturmtauchers, das Meeresrauschen, der Wellengang und das bewusste, feine Essen. Auch die Kraft der Erde und der imposanten alten Bäume sowie die Schönheit der Blumen und Pflanzen haben mich zutiefst berührt.*

*Die Ruhe und Besonnenheit von Urban und Regula, die diese Erfahrungswoche ermöglicht haben, hat mir gutgetan. Der Veranstaltungsort, eine Oase mit traumhaftem Ausblick von der Convento-Terrasse, hat mein Wohlbefinden unterstützt. Denn dieser Aufenthalt auf den Azoren brauchte für mich schon einiges an Überwindung. Es war seitdem meine Frau in die andere Dimension gewechselt hat, meine erste Reise, die ich allein unternommen habe.*

*Die Abendroutine, den Tag mit dem Schlummertrunk zu beenden, war wohltuend. Die für unsere Woche relevanten Gute-Nacht-Geschichten waren bereichernd und halfen zudem, sich noch im Kopf drehende Gedanken in den Hintergrund zu schieben und ruhiger zu schlafen.*

*Aus der Woche 'Aufwind im Atlantik' habe ich Anregungen mitgenommen: es fällt mir leichter, mich inspirieren zu lassen, nun auch Kleinigkeiten bewusst wahrzunehmen und auch der Zubereitung des Essens mehr Aufmerksamkeit zu schenken und genussvoll das Hergerichtete zu genießen.*

*Ich habe auch begonnen am nächsten Kapitel meines Lebensbuches zu schreiben, mit Dankbarkeit im Herzen und unvergesslichen Erinnerungen mit und an meine geliebte Frau – und mit neuen Plänen...»*



Roger Ziegenhagen, Uster ZH, Schweiz

Juli 2023