

Erfahrung ausserhalb des Komfortbereichs



In der Komfortzone wächst nichts. Die schönsten Gärten blühen ausserhalb.

Gitta Jacob

In meinem bisherigen Leben habe ich schon einige Reisen unternommen. In der Regel waren es nicht die Länder, die direkt gerufen haben, sondern es waren mehrheitlich spirituelle Reisen, die für mich auch in andere Länder hätten führen können. Selten bis gar nie spüre ich in mir die Lust oder habe den Antrieb auf Entdeckung fremder Kulturen. Ich bin so gerne zuhause, dass ein starker Attraktor da sein muss, damit ich mich auf Reisen begeben.

Vor einem Jahr kündigte mein spiritueller Meister an, dass er im Januar 2026 nochmals ein Retreat am heiligen Berg Arunachala (siehe Bild oben) in Tiruvannamalai anbiete. Dies hatte er schon vor 2 Jahren durchgeführt, aber damals konnte ich mich nicht dazu entschliessen, war aber mental irgendwie doch dabei. Ich nahm mir vor mitzugehen, wenn die Reise nochmals angeboten würde. Indien hatte mich bisher noch nie angezogen, sondern eher abgestossen. Bisher

waren es die südamerikanischen Länder, die mein Interesse geweckt haben, wenn überhaupt. Als ich vor Jahren dort war, kam es mir vor, als würde ich das schon kennen...

Dass mir dasselbe mit Indien passieren könnte, konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen.

Das hatte ich nun davon, dass ich mich selber unter Druck gesetzt und mir vorgenommen hatte, in 2 Jahren mit dem Meister mitzugehen. Damals schienen 2 Jahre noch soooo lange. Bekanntlich ist aufgeschoben nicht aufgehoben. Ich merkte, wie ich innerlich einen Grund suchte, mich da rausziehen zu können. Ich spürte viel Widerstand. Widerstand wogegen? Die Erforschung zeigte mir, dass es u.a. Unbehagen vor dem Unbekannten war. Was würde mich erwarten? War Indien so schmutzig, stinkig, chaotisch, wie ich schon gehört hatte? War Armut omnipräsent? Was würde der krasse Kulturwechsel mit mir machen? Bevor ich den Sprung aus meiner Komfortzone wirklich machte und mich anmeldete, thematisierte ich das Thema an einem Satsang und bekam mögliche Antworten. Ich durfte merken, dass ich ja nicht alleine reisen würde und eine reisekundige Freundin und ein mir nahestehender Freund auch mitkommen würden. Auch wenn ich mehr als 10 Jahre nicht mehr geflogen bin und sich bezüglich der Abläufe viel geändert hat, würde ich da sicher irgendwie zurechtkommen. Ich meldete mich also für die Reise in einem Jahr an und konnte mit gewisser Distanz beobachten, was da in mir vorging.

Würde ich mein Unbehagen gegenüber der Ungewissheit, was ich in Indien antreffen würde, verlieren oder mindestens mit ihr sein können?

Mein Plan war es, nach dem Retreat am heiligen Berg eine 4-wöchige Ayurvedakur in Südindien anzuhängen. Eine Freundin und eine weitere Bekannte wollten mich dabei begleiten. Dies bedeutete für mich das Überwinden einer kleineren Hürde, als wenn ich alleine und extra für die Kur nach Indien gereist wäre. In der zweiten Jahreshälfte machten die zwei Begleiterinnen aus verständlichen Gründen einen Rückzieher. Was mich zuerst schockte, entspannte sich rasch. Vielleicht war es ja sogar ein Segen, mich nur mit mir auseinander setzen zu müssen, da ich sowieso die Tendenz hatte, die Belange anderer wichtiger zu nehmen als meine eigenen. Ich war mir bewusst, dass die Reinigung nicht nur körperlich, sondern auch energetisch bzw. auf Prozessebene stattfinden würde. So gelang es mir glücklicherweise, mich rasch an die neue Situation zu gewöhnen und ein volles Ja dafür zu entwickeln.

Da ich bereits anfangs 2025 bei der Arbeit um diesen längeren Urlaub gebeten hatte, wurde er mir auch bewilligt. In den 28 Jahren bei derselben Arbeitsstelle hatte ich noch nie eine zweimonatige Auszeit genommen.

Die glückliche Fügung wollte es, dass ich vom Umzug des Geschäftes noch viele Ferientage ins neue Jahr mitnehmen durfte und ich bekam bewilligt, dass ich sie noch ein weiteres Jahr aufschieben und bezahlte Ferien in Indien verbringen durfte.

Je näher der Reisettermin kam, umso geschäftiger und interessierter wurde ich. Bezüglich der Ayurvedakur galt das Retreat als beste Vorbereitung. Der Leiter des Hospitals in Indien war mit einer Schweizerin verheiratet und hatte eine Praxis in der Schweiz. Ich erlebte zwei sehr schöne Begegnungen mit ihm. Er selbst ist Schüler eines indischen Meisters, der wiederum Schüler von Ramana Maharshi war/ist. Ich spürte sofort, dass er ein spiritueller Mensch ist und Tiefe lebt. Der Reise schien nichts mehr im Wege zu stehen.

Am Silvesterretreat - auch mit Muni - erlebte ich einen Schockmoment. Ich stolperte die Treppe zu meinem Zimmer hinauf und konnte mich nur knapp auffangen. Dabei verdrehte ich allerdings mein Becken so, dass es sich anfühlte, als hätte ich etwas auf meiner rechten Seite eingeklemmt, begleitet mit stechenden Schmerzen. Gehen und Sitzen waren kein Problem. Sobald aber Druck auf die rechte Seite kam, spürte ich einen starken Schmerz. Husten, Niessen, die Nase putzen und Lachen waren nun begleitet von Schmerz. Ich konnte mich nachts nur auf die linke Seite drehen. In mir kam der Verdacht auf, es könnte eine Rippe gebrochen sein. Ich war in Not so kurz vor der Indienreise. Statt mich um die Not der anderen zu kümmern und mich von der eigenen abzulenken, zwang mich diese Situation, mich um mich zu kümmern. Ich hatte keine Lust, mich deswegen in Hektik zu begeben. Wenn es ein Bruch sein sollte, kann man nicht viel tun, ausser warten und Tee trinken. Dies konnte ich auch in Indien tun.

Mittlerweile schaue ich bereits zurück auf das Abenteuer Indien.

Ich habe es geschafft, meine Komfortzone zu verlassen und mich trotz Unbehagen dem Ungewissen zu öffnen.

Trotz zwölf Tagen Stimmlosigkeit und Reisen ohne Stimme sowie geschwächtem Körper, kam es mir erstaunlicherweise nie in den Sinn, nicht nach Indien zu reisen.

Ich konnte Indien nehmen so wie es ist: laut, stinkig, chaotisch, schmutzig... , als Gegensatz dazu, die grandiose Energie des heiligen Berges und dem damit verbundenen tiefen und spürbaren Frieden, die faszinierende Kultur, das sehr leckere Essen, das tiefgehende Retreat, die heilsame Ayurvedakur, die Begegnung mit vielen verschiedenen Menschen, die Therapeutinnen und Therapeuten, die ihre Aufgabe mit Herz verrichten und nie in Stress sind... und... und...

Während der Reise und den zwei Monaten Aufenthalt in Indien nahm ich bewusst keine inneren Veränderungen wahr. Ich war zu sehr mit meiner Gesundheit beschäftigt und gefordert.

Nach meiner Rückkehr spürte ich jedoch deutliche Veränderungen. Ich konnte viel besser bei mir sein und das Geschehen im Aussen wahrnehmen, ohne gross involviert zu sein.

Zuhause erwartete mich eine Herausforderung, für die ich mit dem Aufenthalt in Indien wohl vorbereitet wurde. Darüber berichte ich ein anderes Mal.

Fazit: Ohne das Verlassen der Komfortzone hätte ich nie erfahren, zu was ich fähig bin und welches Potenzial in mir schlummert. Deshalb meinen Rat an dich: Bereits kleine Dehnungen der Komfortzone helfen dir, dich zu weiten und dich für Neues, auf dich Wartendes zu öffnen.

Träume nicht davon, sondern tue es!