

# Walhaie heilen

Die eigene Wahrheit finden

Einen Walhai vom Boot aus zu sehen ist überwältigend. Mit Walhaien zu schwimmen ist unvergesslich und transformierend, wie die Autorin auf der tansanischen Insel Mafia erleben durfte.

 Text & Bilder: Sharon Makana\*



Die kleine Cessna fliegt über den indischen Ozean, und ich lasse die Bilder vorbeiziehen. Unter mir das tiefe Blau mit leuchtend türkisfarbenen Stellen, vor meinem inneren Auge die Eindrücke der letzten zehn Tage: Delfin-Seminar auf Sansibar. Die tiefe Transformation wirkt nach. Alle meine Gäste haben sich mit leuchtenden Augen verabschiedet, im Wissen, dass ihr Leben nicht mehr sein wird wie vorher. Sie gehen zwar heim, aber nicht zurück. Sie gehen vorwärts in neue Möglichkeiten und freuen sich aufs Anwenden und Integrieren.

Auch für mich ist Integrieren angesagt, und das gelingt mir als Abenteuerdesignerin am besten auf einem Solo-Abenteuer. Nach dem intensiven Präsent Sein für eine ganze Gruppe, macht es Spass, allein zu reisen. Die Walhaie rufen mich, und ich mache mich auf die Suche nach einem Ort, an dem ich Walhai-Seminare anbieten kann. Ich bin erfüllt von der Magie des Erlebten: Die kleine unbewohnte Insel mit dem riesigen Baobab Baum; wir konnten nicht anders – wir mussten hinaufklettern, spielen, geniessen. Die Sandbank der Seesterne, wo wir ganz spontan die schönste Sandburg aller Zeiten bauten. Als die Flut unser Meisterwerk zurückeroberte, tauchten die Delfine auf. Die Freude war gross, quietschend schwammen und tauchten wir mit ihnen um die Wette. Die 65-jährige Teilnehmerin, die plötzlich mit wildem Schrei von einer Klippe sprang und den Jüngeren vorlebte, wie Befreiung geht. Zu dritt auf den Boda Bodas (Motorrädern), die von Affen unterbrochene Atemmeditation, Yoga bei Sonnenaufgang am weissen Sandstrand, vor Energie sprühende Afro-Tanzlehrer. Die Trommeln klingen in meinen Ohren nach.

## So viel Lebensfreude

So viel Lebensfreude, bunte Farben und exotische Düfte gibt es fast nur hier, bei Mama Afrika. Der Sternenhimmel lässt einen vergessen, wie man das Leben je hat schwernehmen können. Lächelnd schaue ich meinen Seminargästen dabei zu, wie sie aus ihren Schneckenhäusern kriechen, Mauern abbauen, aufleben und unbeschwert werden. Ich feiere es, wenn Menschen sich wiedererkennen und merken, dass an ihnen noch nie etwas falsch gewesen ist.

Oft werden wir ein Leben lang für unsere grössten Stärken kritisiert, weil das Umfeld nicht damit umgehen kann. Hast du auch aufgehört, dich zu sein, weil du in irgendeiner Weise «zu viel» warst? Vielleicht hast du sogar Fähigkeiten gehabt, die deinen Eltern Angst gemacht haben. Hast du beschlossen, sie nie wieder zu nutzen, und geglaubt, mit dir stimme etwas nicht? Hier geht es darum, endlich so sein zu dürfen, wie wir wirklich sind, frei von einengenden Konzepten und Dogmen. Mit Freude und Leichtigkeit als Kompass spielen wir mit Fragen wie: Was ist für mich wirklich wahr? Wie nehme ich meine Wahrheit wahr?

Wenn ich Menschen begleite, höre ich mir sehr genau zu: Die Anregungen, die wir für andere haben, sind oft die beste Medizin für uns selbst. Es erstaunt also nicht, dass ich gleich vom Leben geprüft werde, ob ich meiner Wahrheit wirklich traue und sie auch wähle.

## Abenteuerreisen

**sm.** Wenn du erleben möchtest, wie die Walhaie dein Leben verändern, komm ans nächste Walhai-Seminar. Die Daten meiner Delfin- und Walhaiseminare, Wüstenreisen, Dschungelreisen und River Rafting Abenteuer findest du auf meiner Webseite. Gerne berate ich dich in einem Gespräch, welche Reise für deine Lebenssituation am besten passt.

[www.sharonmakana.com](http://www.sharonmakana.com)



### Respektvolle Begegnungen

Beim Landen auf Mafia freue ich mich aufs Tauchen und darauf, einen Ort für Retreats zu finden, wo wir fernab vom Tourismus auftanken und uns unserer inneren Reise widmen können. Ich werde mit Walhaien schwimmen, um zu sehen, wie die Tour Anbieter mit den ihnen umgehen. Das kommerzielle Delfinschwimmen auf Sansibar ist schrecklich. Wir machen da nicht mit, sondern fahren mit unserem eigenen Boot und Kapitän raus und lassen die Delfine zu uns kommen, wenn sie möchten. Es gibt keine Garantie, dass wir sie finden, nur die Garantie, dass die Begegnung mit den Delfinen absolut respektvoll sein wird.

Kurz nach meiner Ankunft im Tauchresort haut es mir die Füße weg. Hohes Fieber, Durchfall und Erbrechen, begleitet von starken Bauchkrämpfen. Ich bin bald total dehydriert und enorm geschwächt. Die Magenbeschwerden haben sich bereits gegen Ende des Seminars angekündigt, ich habe mir allerdings keine Sorgen gemacht. Von Lebensmittelvergiftungen bis Malaria habe ich alles schon gehabt und mit natürlichen Hilfsmitteln bestens überstanden. Als jedoch penetrante negative Gedanken hinzukommen und eine Todessehnsucht von mir Besitz ergreift, weiss ich, dass hier andere Kräfte am Werk sind. Meine schönen Pläne lösen sich in Luft auf. Ich habe weder die Kraft, die schöne Insel zu erkunden, noch das Tauchen zu geniessen. Ich verbringe drei Tage im Bett

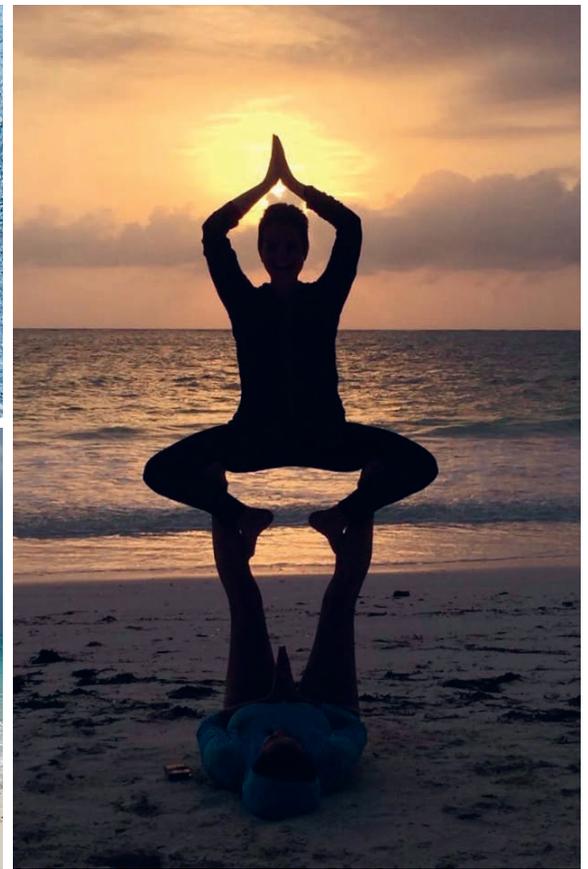
und traure der verpassten Chance nach. Am Abend des vierten Tages sollte ich zurück in die Schweiz fliegen, wo mein Sohn auf mich wartet. Ich kann unmöglich länger bleiben. Mir ist aber völlig klar, dass man mich – in Zeiten von Covid – in diesem Zustand nicht fliegen lassen wird.

### Fragen hilft immer

Also wende ich alles, was ich meinen Gästen beigebracht habe, selbst an. In der Frage sein hilft immer. Was nehme ich wahr, was ich nicht anerkenne? Plötzlich steigt kristallklar die Gewissheit hoch: «Du gehst morgen mit den Walhaien schwimmen! Und wenn es das Letzte ist, was du tust.» Ich verschlucke mich an meinem Tee. Wie – Was? Das kann ja wohl nicht sein? Ich kann kaum auf meinen Füßen stehen, geschweige denn in hohen Wellen mit Walhaien schwimmen. Das ist sogar für eine erprobte Abenteurerin zu viel.

Ich frage drei Mal nach, weil ich nicht glauben kann, was ich hier als meine Wahrheit wahrnehme. Erstaunlicherweise bin ich in diesem Moment absolut klar. Die Energie bleibt unverändert. Der Fall ist klar. Die Frage ist jetzt nur: Habe ich den Mut, auf meine Wahrheit zu hören und alle Vernunft in den Wind zu schlagen?

Mühsam krieche ich aus meinem Bett, um den Trip zu buchen. Der Tauchlehrer schaut mich mit grossen Augen an. «Bist du sicher, dass das eine gute Idee ist?» «Nein», antworte ich ehrlich und staune selbst. Wahrheit ist oft



weder logisch, noch rational nachvollziehbar. Aber diesmal scheint wirklich alles dagegensprechen, auf meine Wahrheit zu hören. Ich tue es trotzdem.

Am nächsten Tag erlebe ich ein Wunder nach dem anderen: Irgendwie überstehe ich die Fahrt zum Hafen. Ich bin der einzige Gast, fahre also nur mit Kapitän und Crew raus. Die Wellen sind ziemlich hoch, die Sicht trüb. Ich bitte um die Kraft, diesen Ausflug lebend zu überstehen, und bin sogar bereit, dabei zu sterben. Wenn es das Letzte ist, was ich in diesem Erdenleben tue, dann ist das kein schlechter Abgang.

### Schwimmen mit sieben Walhaien

Die nächsten zwei Stunden sind überwältigend schön. Wir schwimmen mit sieben Walhaien, nur der Tauchlehrer und ich. Je mehr Zeit ich mit ihnen verbringe, desto besser geht es mir. Die Kälte, die Wellen, die Quallen und die Anstrengung ignoriere ich. Als wir erfüllt und glücklich in Richtung Hafen zurückfahren, weiss ich: Ich bin geheilt. Erschöpft und immer noch wackelig auf den Beinen, doch mein Körper wird sich nun schnell erholen.

Die Wunder fangen allerdings gerade erst an. Als ich meinem Begleiter erzähle, wozu ich eigentlich hergekommen bin, meint er: «Ich weiss den perfekten Ort für dich. Leider ist Saisonschluss und ich kann ihn dir nur von aussen zeigen.» Der junge Afrikaner legt sich mächtig ins Zeug und fährt mich an einen Seminarort, den ich

nie gefunden hätte, selbst wenn ich vier Tage lang alle Strände der Insel abgeklappert hätte. Er liegt auf einem Hügel, von Dschungel umgeben, mit Sicht aufs Meer; absolut perfekt. Ich schaue dem Leben bei einer genialen Choreographie zu: Gerade, als wir dort ankommen, fahren Angestellte mit einem Van vor, um die letzten Decken abzuholen. Wie durch «Zufall» kann ich also alle Räume anschauen. Mein Begleiter drückt mir die E-Mail-Adresse der Managerin in die Hand und sagt: «Falls du noch Fragen hast, melde dich.» Ich bin sprachlos glücklich. Es kann nicht besser werden.

Ich reise am selben Abend ab, mit dem Strahlen der Gewissheit im Gesicht, dass ich vom Leben gerade die schönste Einladung erhalten habe, dieses Geschenk mit Menschen zu teilen: Walhai-Seminare auf Mafia.

\* Sharon Makana ist Transformationsexpertin und Abenteuerdesignerin