

# „Fußspuren im Sand ... Eine Yogareise der besonderen Art“

Unsere Reisegruppe besteht aus sechs unkomplizierten Teilnehmerinnen. Nach einem gemeinsamen Frühstück im Hotel in Monastir



fahren wir am Montag Richtung Süden, lange Zeit vorbei an Olivenbäumen wird die Landschaft immer karger bis wir in der Oasenstadt Douz eintreffen. Dort kaufen einige von uns einen Chech (3 Meter langes Tuch für Kopfbedeckung) und wir treffen den einheimischen Führer Majid, der gut deutsch spricht, während der ganzen Tour sehr aufmerksam und immer zu Scherzen aufgelegt ist.

Am Ausgangspunkt der Trekkingtour südöstlich von Douz warten vier beduinischen Kamelführer samt zehn Kamelen (genau genommen sind es Dromedare), wobei eines noch ganz jung ist und keine Lasten zu tragen hat.

Unser Gepäck wird auf die mit Wasser, Nahrungsmitteln, Decken, Zelten, usw. ohnehin schon bepackten Kamele geladen. (Es ist meine erste Wüstenreise und natürlich schleppe ich zu viel mit. Wer braucht in der Wüste Haarshampoo:) Wir gehen unsere erste Etappe in die Wüste bis zum ersten Nachtlagerplatz.

Mit unseren Yogamatten und Decken suchen wir etwas in den Sanddünen abseits vom Lagerplatz eine halbwegs ebene Fläche und beginnen bei untergehender Sonne unsere

Yogaübungen, wobei es bis zum Ende der Stunde schon ziemlich kalt wird. Insgesamt hat es der Wettergott gut mit uns gemeint, weder Regen noch Sandsturm haben wir, und die ganz warmen Kleidungsstücke brauchen wir nicht. Warme Fleece- bzw.

Daunenjacke am Abend abseits vom Feuer bzw. der Daunenschlafsack (Komfortbereich 0 Grad) in der Nacht sind jedoch angebracht. Morgens nach der doch kühlen Nacht sind besonders die Aufwärm-, Dehn- und Streckübungen angenehm und mit dem Sonnengruß die aufgehende Sonne begrüßen ist ein erhebendes Gefühl. Wenn auch die Balanceübungen im Sand etwas wackelig ausfallen und die Konzentration manchmal durch über die Yogamatte krabbelnde Käfer etwas beeinträchtigt wird, je eine Stunde Yoga am Morgen und am Abend tun gut.



Während wir Yoga praktizieren, bereiten die Beduinen das

Abendessen bzw. Frühstück vor. Das Essen ist ausgezeichnet und auch abwechslungsreicher als ich mir vorstellen konnte. Frisches Gemüse (Zwiebel, Tomaten, Karotten, Kartoffel, ..) wird geschnitten und in einem Topf über dem offenen Feuer geköchelt, darüber in einem Dampfeinsatz oder in einem zweiten Topf werden entweder Couscous, Reis, Nudeln, Linsen oder ähnliches zubereitet; mittags gibt es auch frischen Salat mit Oliven und Thunfisch und als Nachspeise saftige Orangen und getrocknete Datteln. Und jeden Tag herrliches frisch gebackenes Fladenbrot!



Vor dem Essen steht immer eine Schüssel mit Seifenwasser zum Reinigen der Hände bereit. Zum Reinigen des Geschirres werden die Töpfe, Teller und Blechtassen mit Sand ausgerieben und in einer Schüssel mit etwas Wasser gespült. Mit Wasser ist sparsam umzugehen, es wird vom Anfang der Reise an für alle 11 Personen von den Kamelen in Plastikkanistern mitgetragen!

Für das Feuer sammeln die Kamelführer je nach Lagerplatz manchmal schon unterwegs Holz, an machen Tagen auch - nach dem Absatteln und dem Freilassen der Kamele zur Futtersuche - in der Umgebung des Lagerplatzes. Nach dem Abendessen sitzen wir alle rund um das Feuer und machen Musik. Die Beduinen singen ihre Lieder und trommeln dazu, die Yogalehrerin hat eine kleine Gitarre mit und wir singen indische

Mantren, manchmal versuchen wir uns auch im Wechselgesang mit den Beduinen. Es wird abends jedoch nie spät, alle sind müde und am nächsten Morgen heißt es wieder früh aufstehen. Für die Weiterwanderung gilt es den noch nicht so heißen Vormittag zu nutzen, während der größten Mittagshitze machen wir immer eine längere Rastpause möglichst im Schatten von Sträuchern.

Obwohl ich die Reise im Internet auf der Suche nach einem Angebot für eine Yogareise zufällig entdeckt und spontan gebucht hatte,

wird für mich bereits am zweiten Tag die Wüste selbst das Wichtigste. Das Gehen über die Sanddünen in der Karawane bzw. z.T. auch etwas abseits ist so einnehmend, es gibt kein Geräusche, keine Ablenkung und ich bin ganz "im Jetzt". Auch der Rythmus beim Reiten auf dem Kamel ist für mich nach kurzer Eingewöhnungsphase sehr entspannend.

Und die Wüste lebt tatsächlich: abgesehen von Grasbüscheln und dornigem Gestrüpp wachsen mitten im Sand irgendwann kleine Blümchen, ein paar Sträucher, ähnlich wie Ginster, blühen sogar Ende März noch. Kleine Eidechsen, ab und zu ein Vogel, Käfer, deren Spuren im Sand doppelt so breit sind wie der Käfer selbst, sind zu sehen; die Beduinen zeigen uns Spuren von Hasen und Gazellen, graben für uns einen Sandfisch (Sandkink) und einmal auch eine größere "Echse" aus; einmal am Abend bringt ein kleiner Skorpion etwas Aufregung in die Runde am Lagerfeuer.



Am vorletzten Tag erreichen wir die Oase Ksar Ghilane und wir genießen nach dem Abendessen und einem kleinen Tänzchen am

Lagerfeuer noch ein Bad in der warmen Quelle der Oase. Der Abschied von der Wüste, den Beduinen, den Kamelen am nächsten Tag fällt mir schwer, besonders "mein Kamel", ein richtiges Schmusetier, ist mir sehr vertraut geworden.

Über Matmata mit Besichtigung einer Höhlenwohnung fahren wir am Samstag im Geländewagen zurück nach Monastir. Im Hotel erscheint mir alles unwirklich, ich fühle mich nicht dahin gehörend, die vielen lauten Geräusche und die Menschen, die dort einen All-inclusive Urlaub mit Animation verbringen, sind mir fremd.

Es dauert ein paar Tage bis ich nicht nur körperlich "in der Zivilisation" angekommen bin und stelle fest, dass ich viele unnötige Dinge in meiner Wohnung habe. Auf meine nächste Tour in die Wüste freue ich mich jetzt schon! **(Romama ausWien)**

