

GESA NEITZEL

The Wonderful Wild

Was ich von
Afrikas Wildnis fürs
Leben lerne



ullstein

Vor vier Jahren wagte Gesa Neitzel im südafrikanischen Busch mit der Ausbildung zur Rangerin einen Neuanfang. Darüber hat sie ihr erstes Buch *Frühstück mit Elefanten* geschrieben. Doch die wahre Reise war und ist eine innere. Unterwegs auf dem afrikanischen Kontinent lernt Gesa nun im nächsten Kapitel ihrer Geschichte, warum es heute wichtiger ist denn je, dem Fluss des eigenen Lebens zu folgen und ganz bewusst die Stille zu suchen. *The Wonderful Wild* lädt uns ein zu einer Reise in die Natur und vor allem zu uns selbst. Von der Großstadt des Komforts in die Wildnis der Intuition ...

Gesa Neitzels Texte erzählen davon, was die Natur ihr beibringt und was sie in der Wildnis über Achtsamkeit und Liebe lernt.

GESA NEITZEL, Jahrgang 1987, war Fernsehredakteurin in Berlin, bevor sie sich in Südafrika zur Rangerin ausbilden ließ. Heute arbeitet und lebt sie als Safari-Guide in Afrika und widmet sich ganz der Wildnis und dem Schreiben. 2016 erschien ihr Bestseller *Frühstück mit Elefanten*, 2019 folgte mit *The Wonderful Wild* ihre Anleitung für ein wildes Leben.

Gesa Neitzel

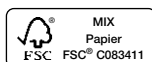
THE WONDERFUL WILD

Was ich von Afrikas
Wildnis fürs Leben lerne

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage März 2021

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2019/Ullstein leben

Alle Rechte vorbehalten

Innenabbildungen: © Gesa Neitzel

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © privat (Foto d. Autorin); gettyimages/

© assalve (Zebra und Gnus)

Satz: L42 AG, Berlin

Gesetzt aus der Albertina MT Pro

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06370-6

For Frank
My home, my light, my love

Inhalt

Vorwort	9
1. Die leise Stimme	15
2. Der Elefant und du	30
3. Das Flüstern der Wildnis	50
4. Das Lebensglück	64
5. Die Energie der Welt	77
6. Das Gewohnheitstier	91
7. Die Wildnis und die Weiblichkeit	126
8. Das Gleichgewicht aller Dinge	142
9. Die größte Blockade	161
10. Die Fülle des Lebens	181
11. Die größte Herausforderung	196
12. Die wundervolle Wildnis	212
Nachwort	236
Das Wildnisversprechen	240
Die Inspirationsliste	242
Dank	248
Anmerkungen	249

Vorwort

Über den Drakensbergen bilden sich dicke Regenwolken. Die Luft ist wie elektrisiert. Der Wind pfeift wild gen Süden durch mein Haar. Die ersten Regentropfen landen auf meiner Nase und erlösen mich von der schwülen Hitze, die den Tag in die Knie gezwungen hat. Die Drakensberge bestimmen zusammen mit den Meereswinden das Wetter in Südafrika. Was sich hier in großen Höhen zusammenbraut, zieht schon bald weiter über das ganze Land. Es heißt, J. R. R. Tolkien fand hier Inspiration für sein dunkles Königreich Mordor, und während ich die pechschwarzen Wolken näher kommen sehe, stelle ich mir vor, wie Frodo und Sam hinter der Bergwand des Amphitheaters, einer berühmten Felsformation nahe der lesothischen Grenze, mit Gollum um den einen Ring kämpfen.

Es gibt Momente im Leben, die vergessen wir nicht. Momente, die größer sind, bedeutungsvoller, lebendiger als alles andere.

Es ist Januar 2014, ich bin im Urlaub in Südafrika und auf einem Roadtrip mit zwei Freunden. Die beiden haben einen alten Fernseher in ihrer Hütte zum Laufen gebracht und schauen irgendeinen Klassiker aus den Neunzigern. Ich bin zu rastlos, um fernzusehen. Seit Beginn der Reise arbeitet etwas in mir. Eigentlich rumpelt es schon das ganze letzte Jahr über. Die Monate

waren bestimmt von schlaflosen Nächten, Gedanken kreisten in meinem Kopf und führten ins Nirgendwo. Panikattacken beim Zähneputzen wurden zu meiner Normalität, und zu oft konnte ich am Morgen nicht die nötige Motivation aufbringen, um zur Arbeit zu gehen. Ich war diesen Mist so was von leid.

Tiefer Donner rumort in der Ferne. Ein bisschen Zeit habe ich noch, bevor der Sturm über meinen Kopf rauschen wird. Ich ziehe meine Schuhe aus. Die nassen Grashalme kleben an meinen Füßen. Nicht weit von meiner Hütte entfernt haben sich ein paar Bäume zu einem Wäldchen zusammengeschlossen. Wälder üben eine magische Anziehungskraft auf mich aus. Ich kann stundenlang an einen Stamm gelehnt nach oben durch die Zweige schauen und Energie tanken.

Der Waldboden ist mit Moos bedeckt. Es riecht nach Kindheit, nach Harz und Holz und Erde. Ich stehe einfach da, rage wie einer der Baumstämme aus dem Boden und werde vom Wind geschaukelt. Auf einmal stelle ich fest, dass der Wald Augen hat. Ein Paar brauner Knopfaugen starrt mich an, und ich erkenne die Umrisse eines Steinböckchens hinter einem Busch. Mir ist klar: Wenn ich mich jetzt bewege, rennt es weg. Und so bleibe ich regungslos. Die Augen gebannt auf das Tier gerichtet, atme ich tiefe Züge der klaren Waldluft ein und aus. Ich höre den Donner und rieche das Moos und spüre mein Herz im Takt des Waldes schlagen. Ich weiß nicht, wie lange wir dort stehen, die Bäume, das Steinböckchen und ich; die Natur hat einen unendlichen Vorrat an Geduld und schert sich nicht um Zeit. Doch schließlich zerreißt das Tier unser Band und schleicht davon. Um es nicht zu verschrecken, warte ich, bis es im Unterholz verschwunden ist. Dann mache ich mich selbst auf den Weg.

Ich fühle mich federleicht. Wer immer sich die Zeit nimmt, in die Wildnis zu gehen, um die Welt zu vergessen, wird dieses Gefühl kennen. Der erste Gedanke, der mir in diesem Moment kommt, ist dieser: So möchte ich mich immer fühlen. Mit Erstaunen stelle ich fest, dass ich dort im Wald gar nicht nachgedacht habe. Ich war gedankenlos. Ich war leer. Ich war frei. Und es war wundervoll.

Auf dem Weg zurück zu meiner Hütte prasselt der Regen auf mich herab. Trotzdem beschleunige ich meine Schritte nicht. Ich denke über das Wort »gedankenlos« nach, was für einen negativen Klang es hat. Dabei beschreibt es das wohl wundervollste Gefühl der Welt: innere Stille. Und ich überlege, ob es mir möglich wäre, mich immer so zu fühlen wie gerade eben. Oder zumindest immer öfter. Mein Verstand versetzt mir daraufhin sofort eine Backpfeife und schreit: »Nein, so ein Quatsch!« Aber da ist auf einmal noch eine andere Stimme in meinem Kopf, eine leisere, freundlichere. Und diese leise Stimme flüstert mir behutsam zu: »Meine Liebe, wieso eigentlich nicht?«

Ich beschließe an diesem Tag in den Bergen zwei Dinge. Erstens: Ich höre von nun an auf die leise Stimme. Und zweitens: Ich gebe meinem alten Leben ein Verfallsdatum.

Ich gebe mir zwölf Monate. Mehr als einer Avocado, weniger als einer Dosensuppe. In einem Jahr, so entscheide ich an diesem Tag, werde ich mein Leben geändert haben. Ich werde keine Ausreden mehr suchen, sondern einen Weg zurück in die Wildnis meines Lebens finden. Und die leise Stimme wird mich leiten.

Von diesem Weg zurück in die Wildnis möchte ich in diesem Buch erzählen. Es ist eine innere Reise, die andauert, und

das Schreiben dieses Buches ist ein wichtiges Etappenziel. Ich schreibe, um zu denken, um einen Sinn in das Erlebte zu bringen. Somit ist dieses Buch, das du nun in Händen hältst, so etwas wie ein Rastplatz auf dem Weg zur Bergkuppe. Der Weg hat kein Ende, und ich werde wohl für den Rest meines Lebens neue Trampelpfade und Spuren finden, die mich noch tiefer in die Wildnis führen. Ich behalte mir darum das Recht vor, niemals alles zu wissen und meine Meinung zukünftigen Erfahrungen entsprechend anzupassen. Die folgenden Seiten sind nicht als Anweisung für dein Leben zu verstehen. Es sind meine Erkenntnisse, und ich teile sie mit dir, um dich zu ermutigen, auf deine leise Stimme zu hören. In der Hoffnung, einen Denkanstoß geben zu können, jedoch nicht mit der Anmaßung, mich selbst als überlegen oder unfehlbar darstellen zu wollen. Vieles von dem hier Beschriebenen muss ich selbst jeden Tag aufs Neue in mein Leben zu integrieren lernen. Wenn ich mir eines wünsche, dann vielleicht, dass du, lieber Leser, den Ideen in diesem Buch Raum zum Atmen gibst – obwohl (oder gerade weil) ihre Verfasserin auch nur ein Mensch ist. Dieses Buch schickt sich nicht an, vollkommen zu sein – es kann zwangsläufig nur so weit sein, wie ich selbst zum Zeitpunkt des Schreibens bin. Was es versucht, ist, ein Gespräch anzufangen. Wozu es inspirieren möchte, ist zu einem Selbststudium für den Leser, das weit über die letzte Seite dieses Buch hinausgeht.

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass unsere Reise zurück in die Wildnis nicht nur zu einem erfüllten Leben führen kann, sondern zugleich einen Ausweg aus einer Welt bietet, die sich langsam zu Tode zivilisiert. Wir brauchen eine neue Weltsicht, die Mutter Erde wieder ehrt, anstatt sie für selbstverständlich