

YOGA in der Wüste

Mit Kamelen durch die Stille der Sahara wandern und dort Körper und Seele mit meditativen Übungen in Einklang bringen: Autorin Monica Gumm wagte den Selbstversuch und begab sich in Tunesien auf eine Reise zu sich selbst



Sonnengruß Zur Yogastunde frühmorgens um sechs Uhr gibt's den Sonnenaufgang gratis dazu!



Aufstrebend Mitten in der Wüste findet Autorin Monica Gumm auch ihre eigene Mitte



Karawane Morgens und nachmittags wandern wir jeweils drei Stunden mit Kamelen durch die Sahara, die größte Wüste der Welt



TEXT MONICA GUMM FOTOS SARAH DWINGER & MONICA GUMM

Den Alltag vergessen, einfach nicht mehr erreichbar sein – ein Wunsch, den eine Yoga-Trekking-Reise durch Tunesien wahr machen soll! Nur zweieinhalb Flugstunden sind es bis zur Insel Djerba. Im Gästehaus „Dar Ali“ im Zentrum der Insel treffe ich auf acht mitreisende Frauen und bin überrascht – von der Studentin bis zu einer pensionierten Lehrerin sind alle Altersgruppen vertreten. Veranstalterin Eveline, die uns begleitet wird, geht mit uns nach dem Abendessen eine Liste wichtiger Dinge durch, die wir mitnehmen sollen, darunter Feuchttücher und Plastiktüten, um unsere Kameras vor dem pudrigen Sand zu schützen. Alexandra, unsere schwäbische Yogalehrerin, erklärt uns: „Wir werden keine wilden Yoga-Verrenkungen machen, dafür eignet sich der weiche Wüstenboden auch gar nicht. Hier geht es um eine innere Reise zu sich selbst.“ Am nächsten Morgen starten wir um neun Uhr. Die Fahrer verstauen Gepäck und dicke, schwarze Matten zum Üben und Schlafen auf den Dächern von zwei Jeeps. Dann geht es erst mal ins nahe Houmt Souk, den Hauptort Djerbas. Im Gassengewirr des Souks zeigt Eveline uns die schönsten Souvenirshops. Nach dem Mittagessen bringt uns eine Fähre hinüber aufs Festland, wo es weiter nach Westen geht, durch karge Steppen, vorbei an Olivenplantagen und dem Höhlendorf Matmata. Acht Stunden später erreichen wir den Ort Douz, die letzte Station vor der Wüste.

NACHT UNTER STERNEN Nach dem Frühstück kaufen wir 60 Flaschen Mineralwasser auf dem Marktplatz und fahren los, 90 Kilometer über Schotterpisten durch eine Steinwüste. Dann ist sie da – die Sahara! Sie macht rund 40 Prozent Tunesiens aus. Die größte Trockenwüste der Erde ist etwa 26-mal so groß wie Deutschland. Auf uns warten sechs Halbnomaden mit ihren 13 Kamelen. Ihre Vorfahren zogen einst mit Datteln, Salz und Tee vom Tschad nach Libyen. Heute führen sie

Touristenkarawanen durch die sandigen Dünen. Drei der Berber heißen Mustafa, so muss ich mir nur noch die Namen Brahim, Hedi und Habib merken. Während ich sie in ihren malerischen Kaftanen mustere, frage ich mich: Nomadenleben, werde ich das schaffen? Vier Tage ohne fließendes Wasser, Internet und ein Glas

Wein am Abend? Werde ich gewissenhaft die Schuhe vor dem Anziehen ausschütteln, um sicher zu sein, dass sich kein Skorpion darin verirrt hat? Während wir im Schatten eines Zeltes Nudeleintopf löffeln, werden die Kamele beladen. Sie können bis zu 300 Kilo tragen! Fachgerecht bindet mir Mustafa einen Turban, der vor glühender Hitze und Fliegen schützen soll. Kurz darauf bewegt sich die Karawane mit ruhigem Schritt durch Buschwerk und goldgelbe Dünen. Mühsam stapfe ich durch den nachgiebigen

Kunstvoll Steine mit Wüstenmotiv, 7 €, gibt es im Künstlerhaus Dar Jilani





Naturofen
Im Sand backt Mustafa sein Fladenbrot. Geessen wird im schattigen Zelt



Wanderkantine Dreimal täglich tischen die Kameltreiber frisches Brot, frische Salate (Foto) und warme Gerichte auf

Sand und spüre schon bald meine Waden. Nach zwei Stunden Wanderung errichten die Kameltreiber das Nachtlager in einer strauchlosen Ebene, wo angeblich weder Skorpione noch Schlangen hausen. Wir können entscheiden, ob wir im großen Berberzelt oder unter freiem Himmel schlafen möchten: Alle möchten unter Sternen schlummern. Nachdem jeder auf seinem Platz Gepäck und eine Kerze deponiert hat, versammeln wir uns erstmals zum Yoga im Sand. „Die Wüste wird uns Raum geben, Körper und Atem aktiv zu erfahren. Wir lernen hier, uns besser wahrzunehmen und selbstbestimmter zu leben“, erklärt Alexandra. Wir beginnen mit dynamischen Ashtanga-Übungen, den Atem zu synchronisieren. In dieser Stille und Weite fühle ich mich schnell eins mit der Natur. Ein seltsames Geräusch holt mich in die Gegenwart zurück. Es ist ein Kamel, das wie ein beim Starten stotterndes Moped klingt. Als die Sonne untergeht, kocht bereits unser Abendessen auf dem Feuer. Aus Gepäck und Teppichen bauen die Berber Sessel um eine Feuerstelle. Brahim serviert Schorba, eine Suppe aus Grieß und Kichererbsen. Als Hauptgericht gibt es Couscous mit Gemüse, dann Pfefferminztee und Makroudt, das sind Datteln im

Teigmantel, eine typisch tunesische Nachspeise. Pappsatt verkrieche ich mich im Schlafsack. Mein Fernsehprogramm sind die funkelnden Sterne, begleitet von arabischen Gesängen und Trommelklängen der Kameltreiber.

Morgenstunde Während die Kamele noch ruhen, machen wir uns mit Yoga fit für den Tag



27 WÜSTENKILOMETER IN VIER TAGEN Um viertel vor sechs Uhr weckt uns Alexandra mit Zimbelklängen. Während wir müde die Glieder strecken, steigt die Sonne über den windgerippten Dünen empor und taucht die Landschaft in pastellige Rottöne. Bei frischen 8 Grad versammeln wir uns zu unserer morgendlichen Yoga-Session, Alex beginnt wieder mit sanften Atemübungen, danach folgt der klassische Sonnengruß. Ich höre dabei das Blut durch meine Ohren rauschen, so still ist es um uns herum. Das Einzige, was mich ab und zu aus meiner Versunkenheit reißt, sind die vielen Fliegen, die sich mit Vorliebe auf meinem Gesicht niederlassen. Mir gelingt es aber nach einigen Minuten, mich so auf die Übungen zu konzentrieren, dass ich auch diese kleinen Störenfriede nicht mehr wahrnehme - so intensiv habe ich noch nie eine Yogastunde erlebt! Das Klappern des Geschirrs ruft uns nach eineinhalb Stunden zum Frühstück, mittlerweile ist die Temperatur auf angenehme 20 Grad gestiegen. Es gibt frisches Fladenbrot, das in einer Sandkuhle auf glühenden Kohlen gebacken wurde, dazu Marmelade, Käse und Nescafé. Punkt neun Uhr ziehen die „Wüstenschiffe“ weiter. Unser Zeitplan fügt sich streng den Lichtverhältnissen und Temperaturen. Ich verliere mich einmal mehr in dieser Stille und geselle mich an der Spitze der Karawane zu Habib. Wie er sich wohl in dieser Monotonie orientiert? „So wie du dir Straßen und Häuser einprägst, lernen wir Nomaden, Dünen zu lesen“, erklärt später Mustafa, der als Einziger englisch spricht. In knapp drei Stunden schaffen wir gerade mal sechs Kilometer. Die Sonne steht im Zenit, bei gefühlten 35 Grad schlagen wir ein schattenspendendes Lager auf. Während die Männer Tomaten,



Wüstenschloss Die Lehmburg in Tataouine diente als Getreidespeicher und „Star Wars“-Filmkulisse

Küche einer Höhlenwohnung in Matmata



Gurken und Kartoffeln für den Salat schnippeln, philosophieren wir Frauen über die neu gewonnene innere Ruhe. Wie schnell ich mich an die Einfachheit dieses Daseins gewöhnt habe und an das Leben im Rhythmus der Natur! Auch daran, mein Klopapier nach dem Benutzen anzuzünden - Papier braucht in der trockenen Wüstenluft Jahre zum Zersetzen. Ich vermisse dank der trockenen Luft auch keine Haarwäsche. Schnell habe ich mich an die Körperreinigung mit Feuchttüchern gewöhnt. Gut verzichten könnte ich allerdings auf Myriaden von Fliegen, die täglich um die Kamele schwirren - aber die gehören eben auch dazu. In vier Tagen legen wir 27 Wüstenkilometer zurück, mal zu Fuß, mal auf dem Kamel. Alexandra hat nicht zu viel versprochen, mit jeder Yogaeinheit gelingt es mir besser, vollkommen bei mir zu sein und eine innere Ruhe zu empfinden, wie ich sie zu Hause in Deutschland noch nie empfunden habe. Dazu tragen auch die von Alex bewusst gewählten ruhigen und fließenden Asanas wie die „Katze“ bei. **VERLASSENE BÜRGEN** Kurz vor der Oase Ksar Ghilane heißt es Abschied nehmen von unseren Begleitern und ihren Kamelen. Jeeps bringen uns zum Mittagessen in die Oase, dann geht es zwei Autostunden weiter zum ehemaligen Karawanendorf Ksar Ouled Soltane. Hier gibt es eine verlassene, imposante Speicherburg aus

Nachtlager Rund ums Feuer essen wir, geschlafen wird unter freiem Himmel



Zauber der Wüste
Auf einer Düne genießt Monica die letzten Sonnenstrahlen des Tages





Wassermusik
Nach vier
Wüstentagen
lockt das
Schwimmbad im
„Park Inn Hotel“
auf Djerba



Souvenirjagd in
Douz Keramik
gibt's ab 2 € auf
dem Marktplatz
(o.). Berber mit
zahmem Fennek



Wie neugeboren
Monica genießt eine
orientalische Ganz-
körpermassage

Lehm zu besichtigen, in der früher Lebensmittel lagerten – sie diente sogar als „Star Wars“-Filmkulisse. Eine weitere Burg thront eine Autostunde entfernt im Ort Douiret auf einem Felsen, hier betreibt die ambitionierte Hasna mit einem Team junger Tunesierinnen ein kleines Gäste-

haus. In den weiß getünchten Höhlenzimmern beziehen wir Quartier. Die heiße Dusche spült kiloweise roten Sand aus meinen Poren. Nach dem Essen laden die Gastgeberinnen zur Hausparty. Ein Kassettenrekorder dudelt arabischen Pop, zu dem wir ausgelassen tanzen. Am nächsten Morgen wandern wir durch biblisch anmutende Tafelberge, es duftet nach Rosmarin. Ein Guide führt uns über ein rotes Felsplateau ins vier Stunden entfernte Chenini – noch so ein Bilderbuchort mit weiß getünchter Moschee. Später geht es zurück nach Djerba, wo ich mich nach dem Abendessen von meinen Mitreisenden verabschiede.

WELLNESS À LA 1.001 NACHT Nach vier Tagen Wüstenstaub ist nun Erholung dran! Eine Meerwassermassage im „Park Inn Hotel“, das im Osten Djerbas direkt am Meer liegt, weckt meine Lebensgeister. Dann die Krönung: eine orientalische Ganzkörpermassage mit Orangenöl (beides ca. 94 €, www.parkinn.com). Müsste ich wählen zwischen dem einfachen Wüstenleben und alltäglichem Luxus, wäre meine Antwort: Ich will beides!



Pittoresk
Fischerei-
hafen des
Dorfes Ajim
im Westen
der Insel

Travel
Tipps

Orientalischer Traum
Das „Radisson Blu
Hotel“ auf Djerba



- **ANREISE** Tunisair fliegt freitags von Berlin, Hamburg, Frankfurt, Düsseldorf und München nach Djerba, ab 250 €, www.tunisair.de
- **EINREISE** Gültiger Reisepass
- **BESTE REISEZEIT** Oktober bis März
- **VERANSTALTER** 8 Tage Yoga-Kamel-Trekking, 4 x Ü/F im Hotel, 3 Ü in der Wüste, Yogalehrerin, deutschsprachige Tourenleitung, vegetarische Verpflegung, Transfer & Flug 1.360 €. Nächster Termin: 30.11.–07.12.2013, www.der-fliegende-teppich.com
- **GEPÄCKTIPP** Weiche Reisetasche, Schlafsack für Temperaturen bis -5 °C, warme Kleidung für abends, Stirnlampe, knöchelhohe Trekkingschuhe
- **HOTELS DJERBA** „Radisson Blu“ (Foto oben): Luxus-Spa-Hotel, modernes arabisches Interieur, DZ/F ab 96 €, www.radissonblu.com „Park Inn Hotel“: Fünf-Sterne-Spa-Hotel am Meer, DZ/F ab 78 €, www.parkinn.com „Dar Ali“: Einfaches Gästehaus in Strandnähe, DZ/F ab 40 €, www.darali.sitew.com „Dar Bibine“: Kleines Gästehaus im Inselinneren mit Spa, wird von einem belgischen Architekten und seiner Frau geführt, DZ/F 120 €, www.darbibine.com DOUIRET Gästehaus in der Speicherburg, VP 17 €/Person, E-Mail: hasnatounsi@yahoo.fr
- **AUTOVERMIETUNG** Auf Djerba ab 250 €/Woche, www.holidayautos.de
- **INFOS** www.tunesien.info

Berberstyle
Das Land-
haus „Dar
Bibine“
verbindet
modernes
Design mit
traditionel-
ler Archi-
tektur

