



SOMMER, SONNE, KARIBIK - mein Urlaub mit Ulrike

Am 3.3., einem Donnerstag im März, startete unsere Reise. Ulrike kam schon 2 Tage vorher aus Mallorca zu mir, so dass wir gemeinsam unseren Urlaub beginnen konnten.

Die letzten Tage waren ausnahmsweise sehr arbeitsreich und auch ziemlich stressig, da ich ein geschäftliches Projekt für mein ehemaliges Unternehmen unbedingt vorher fertigstellen wollte. Wenn ich so zurückblicke, kannte ich das aus den Jahren davor. Die einzige Ausnahme war meine Reise im letzten Jahr. Da liefen die Tage vorher super entspannt.

Nach 3 Stunden Schlaf, schließlich gehört Kofferpacken auch zu den Vorbereitungen, und das hatte ich bisher noch nicht geschafft, also packte ich bis Nachts um 2 Uhr, klingelte der Wecker meines Handys und ich stand müde, aber motiviert auf. Andy war wie immer pünktlich. Wir tranken noch einen Morgentee zusammen, die letzten Sachen wurden eingepackt, und dann fuhr er uns zum Flughafen. Andy ist ausgesprochen hilfsbereit, er fragte ein paar Tage vorher, ob er uns hinfahren darf - und er hat es gerne für uns gemacht.

Am Flughafen trafen wir noch Katrin, die zur selben Zeit wie wir nach Zürich zur Arbeit fliegen wollte. Für einen gemeinsamen Kaffee hatten wir noch Zeit und dann verabschiedeten wir uns. Wie gerne hätte sie sich in unseren Flieger gesetzt..... Nachdem wir alle Sicherheitskontrollen hinter uns hatten, blieb mir noch ein wenig Zeit zum Telefonieren. Ich rief meine Schwester an, um noch ein paar organisatorische Dinge für die nächsten 3 Wochen abzusprechen und mich von ihr zu verabschieden - für sooo lange Zeit. Und ich war ein wenig traurig, dass sie nicht mitflog.

Nun ab in den Flieger! Frohen Mutes und guter Dinge stiegen wir ein und meisterten sofort unsere erste Herausforderung. Wir hatten nur zwei Fensterplätze hintereinander bekommen, und wir wollten doch so gerne auf diesem langen Flug zusammen sitzen. Also fragten wir gleich den zugeteilten Sitznachbarn von Ulrike, ob er auch eine Reihe weiter hinten am Fenster sitzen würde. Super, kein Problem. Er tauschte dort mit seiner Sitznachbarin wieder zum Gangplatz und alle waren glücklich.

Oben über den Wolken angekommen, hatten wir erst einmal Hunger. Gut, dass wir uns ein paar Kleinigkeiten zum Essen eingepackt hatten - Obst, Avocados, Salz, Brot - die jetzt richtig lecker waren. Das Flugzeugfrühstück kam noch dazu, damit

haben wir ein wenig ergänzt. Schlafen ging noch nicht, dazu war ich zu aufgedreht. Daher schauten wir uns erst einmal einen Movie an.

Wenn wir zu zweit fliegen, gehen wir immer gemeinsam auf Filmstart, damit wir auch zusammen gucken können und natürlich auch zusammen lachen und weinen...

Was für ein toller Film - "Man lernt nie aus" mit Robert de Niro. Der passt so gut zu dem, was wir unseren vermitteln, so dass ich diesen Film auf jeden Fall weiterempfehlen werde und auch gerne mit meinem Team zusammen schauen möchte.

Danach gab es einen kleinen Zwischenfall. Mein Sitzvordermann bekam einen elliptischen Anfall. Es war gar nicht so einfach zu realisieren, was gerade vor sich ging. Innerhalb von Sekunden war ein polnischer Krankenpfleger zur Stelle und griff beherzt ein. Auch eine Intensivstations- Krankenschwester nahm sich dem Passagier an. Das Flugpersonal war mit dieser Situation völlig überfordert. Wie wundervoll, dass Helfen doch tief in uns verwurzelt ist und wir bereit sind, auch auf einem Urlaubsflug für andere Menschen in Not da zu sein. Bald war der Passagier wieder ansprechbar und alle konnten sich etwas entspannen. Allerdings folgte ziemlich bald ein zweiter ebenso heftiger Anfall, so dass die Crew entschied, eine Notzwischenlandung in Island zu machen. Der Blick beim Landeanflug über die schneebedeckten Berge von Island, die gerade von der Sonne in ein phantastisches Licht gesetzt wurden, war traumhaft.

Auf dem Airport wartete schon der Krankentransport. Wir drückten alle die Daumen, dass unser ungeplanter Aufenthalt ganz schnell vorbei geht. Denn wir hatten von unserer freundlichen Stewardess erfahren, dass auch noch aufgetankt werden muss. Und wenn alles zu lange dauert, ist es auch noch notwendig, die Crew auszutauschen, da sie nur eine bestimmte Zeit am Stück arbeiten darf. Also Daumen drücken. Was bedarf es, dass wir rechtzeitig wieder starten können....

Es ging alles super schnell und nach einer Stunde waren wir wieder oben über den Wolken in Richtung Miami.

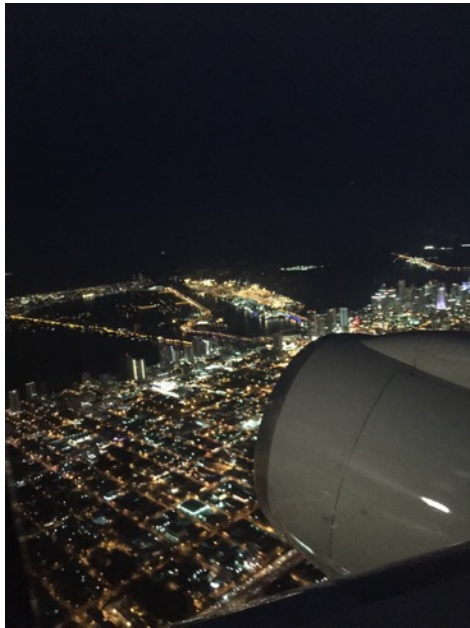
Allerdings hatten wir jetzt nicht nur eine, sondern 3 Stunden Verspätung, da wir die Flugroute etwas ändern mussten.

Also wieder Daumen drücken, dass wir in Miami unseren Anschlussflug in die Dominikanische Republik nach Santo Domingo bekommen. Der uns bis dato ewig lang vorkommenden 4-stündige Aufenthalt auf dem Flughafen war auf einmal auf eine Stunde geschrumpft. Bei diesem riesigen Airport in Miami und den strengen Einreisekontrollen war das plötzlich ein ziemlich knappes Zeitfenster.

Landung 17.15, Weiterflug 18.25 Uhr. Das waren die Daten.

Weiter ging es also im Dauerlauf über die ewig langen Gänge, im Slalom um die anderen Passagieren, immer mal wieder rauf auf die Laufbänder und dann endlich in die Halle mit der Passkontrolle. Wir haben uns ganz freundlich in 5 min bis ganz nach vorne "durchgefragt" und konnten nun etwas durchatmen. Dann noch schnell das Gepäck in Empfang nehmen, wieder neu einchecken - und weiter gehts. Alles in allem saßen wir pünktlich und ein wenig außer Atem in unserem Flieger.

Ein traumhafter Blick über das Lichtermeer von Miami ließ uns sofort wieder ins HIER und JETZT zurückkehren. Urlaub!!!!!!



Nach den Anstrengungen haben wir den ganzen Flug über geschlafen. 21.36 Uhr sind wir in Santo Domingo gelandet. Nun noch schnell die Einreiseformalitäten, und dann raus ins Taxi, welches wir vorher bestellt hatten.

So einfach war das allerdings nicht, denn Ulrikes Koffer war nicht mitgekommen. Oh nein!!

Also auf in das lange Prozedere am Schalter für verloren gegangene Gegenstände - Gott sei Dank spricht Ulrike fließend Spanisch. Das wäre sonst eine echte Herausforderung gewesen. In solche Situationen wird mir immer wieder bewusst, was die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind. Kommunikation!!!! Und im Ausland sind es eben die Fremdsprachen. Ohne ist Kommunikation nur schwer möglich. Das

bestärkt mich wieder darin, mein Englisch zu verbessern und mir auch Grundkenntnisse in Spanisch beizubringen.

Wir stiegen nun ohne Ulrikes Koffer ins Taxi, welches Gott sei Dank so lange gewartet hatte, und fuhren in unser Hotel, in dem wir die erste Nacht schon von Deutschland aus gebucht hatten. Wir waren so müde, dass es uns fast egal war, wie es aussieht. Das Zimmer war ok, und wir fielen in die Betten. Am nächsten Morgen sah die Welt schon wieder viel besser aus. Eine wunderschöne Poolanlage mit



Meerblick erwartete uns. Dort konnten wir entspannt und bei herrlichem karibischen Wetter lecker mit frischen Früchten und Ei frühstücken. Wie schön es sich anfühlt, nach einem so langen Winter wieder die Sonne und die Wärme zu genießen... Und wir konnten dies ganz lange genießen, da wir mit der Nachlieferung von Ulrikes Koffer immer wieder vertröstet wurden. Schließlich war es schon 14 Uhr, und wir entschieden uns, nun doch so langsam abzureisen. Wir wollten nach Bayahibe fahren, um von dort aus am nächsten Morgen um 9.30 Uhr mit dem Boot auf die Naturinsel Saona überzusetzen. Denn dort hatten wir für 4 Tage zwei Zimmer für uns direkt am Meer gebucht.

Also riefen wir bei unserem Taxifahrer von gestern an. Er kam und wir starteten in Richtung Bayahibe. Mittlerweile war es schon Mittagszeit, so dass wir ein wenig Hunger bekommen. Auch Philippe, unser Fahrer, wollte gerade etwas essen, als unser Anruf kam. So kam es allen zu Gute, einen kleinen Essen-Stop unterwegs einzulegen. Wir fragten nach einem leckeren Restaurant mit lokaler Küche - und dort hielten wir unterwegs an. Lecker, einfach und mit Meerblick - was will man mehr....

In Bayahibe, einem kleinen Dorf mit einem Hafen, fuhren wir erst einmal zu einem Hotel. Sie hatten noch ein Zimmer mit Frühstück für \$85 für uns frei. Da jedoch die Dame an der Rezeption so unfreundlich war und uns auch kein Zimmer zeigen wollte, sind wir weitergefahren. Unser Fahrer hatte noch eine Empfehlung für ein Bed and Breakfast, und das nahmen wir dann für \$ 35. Das erinnerte mich an Cuba, wo wir die meiste Zeit bei Familien in einem Casa Particular wohnten. Auch hier hatten wir Familienanschluss zu einer reizenden Familie mit einem kleinen Jungen und ein ganz einfaches Zimmer. Als erstes rief Ulrike wieder bei American Airline an, um die neue Anschrift für die Nachlieferung ihres Kofferst durchzugeben. Es wurde zugesagt, dass er bis 22 Uhr bei uns ist. Danach gingen wir auf die Suche nach Saras Büro, denn von dort sollte es am nächsten Morgen mit dem Boot losgehen. Bayahibe ist mit seinen einladenden Lokalen, ein paar netten Lädchen und dem kleinen Hafen sehr hübsch. Saras Büro ist direkt am Hafen, und wir genossen den wundervollen Anblick der untergehenden Sonne, die genau hinter den vielen kleinen



Bötchen ins Meer eintauchte. In einem kleinen Hafenlokal ließen wir uns noch ein Bier und einen Cocktail schmecken und stellten mal wieder voller Freude fest, wie gut es uns doch geht. Eine tiefe Dankbarkeit durchflutete meinen ganzen Körper und breitete sich in mir aus.

Nach einer Nacht mit viel Hahnengeschrei, ich hatte den Eindruck, alle Hähne von Bayahibe geben uns ein stundenlanges Konzert, starteten wir mit einem einfachen Frühstück in den Tag. Der Weg zu Sara war kurz und auch mit unserem einen Koffer gut zu schaffen. Nachdem alle Formalitäten wie Zimmerbuchung, Verpflegung auf



Saona und die Überfahrt geklärt waren, ging es schon bald los. Vorher noch schnell bei Amerikan Airline angerufen und die neue Anschrift auf der Insel durchgegeben, da der Koffer immer noch zu uns unterwegs war, schnell ein paar Flipflops und etwas Obst zum Mitnehmen gekauft - und schon befanden wir uns mit unserem Gepäck und 8 weiteren Leuten auf dem Boot. Die Überfahrt war wirklich lustig. Wir flogen über die Wellen hinweg und kamen uns vor, als hätten wir

Reitunterricht gebucht. Wir hatten unseren Spaß, drehten ein paar lustige Videos und machten von der karibischen Küste schöne Fotos. Der besondere Effekt auf den Fotos waren die spritzenden Wassertropfen durch die recht starke Bugwelle. Und dann sahen wir schon unser Ziel. Genau so wie auf den Fotos aus dem



Internet. Ein längerer Steg für die Boote und viele bunte Bungalows ganz nah am Meer. Wir fühlten uns sofort angekommen. Jedoch so schnell nun auch wieder nicht. Erst einmal standen wir mit meinem Koffer am Strand mitten im tiefen Sand und es war ziemlich heiß hier in der Sonne. Kaum zu glauben, wie dankbar ich war, als ein älterer Mann kam, den Koffer auf seinen Kopf legte und ihn zu unserem neuen Domizil trug.

Nach einer ersten kleinen Enttäuschung, dass unsere beiden Zimmer nicht wie gedacht ganz vorne mit Meerblick sind, zogen wir in der dritten Zimmerreihe ein. Und wie so oft wussten wir später auch, wozu das gut war. Die Zimmer sind sehr einfach, sogar ohne Schrank oder irgendeine Möglichkeit, Klamotten aufzuhängen. Dann eben ohne.... Die Zimmer waren sowieso noch nicht fertig für uns.

Wir stellten unsere Sachen ab und gingen erst einmal an den Strand. Wie wundervoll, dass es sich hierbei um einen Weg von 10 Metern ab Haustür handelt. Wenn das kein Luxus pur ist, dann weiß ich auch nicht.

Wir genossen mit allen Sinnen den Strand, das Meeresrauschen, das fremde Vogelgezwitscher und das Rauschen der Palmenwedel im Wind. Was für ein Genuss. Wir fühlten uns sofort heimisch. Dieses Gefühl verstärkte sich noch, als nach einer halben Stunde weitere zwei Gäste mit dem Boot anreisten - nur dass sie diesmal die Neuen waren. Wir kannten uns ja schon aus;-)

So schnell kann sich der Blickwinkel auf die Dinge ändern. Erstaunlich! Mittlerweile waren auch unsere Zimmer geputzt, und wir konnten uns ein wenig einrichten. Zumindest so viel, wie es mit dem spärlichen Mobiliar möglich war. Irgendwie störte es mich überhaupt nicht. Toll war auf jeden Fall, dass wir uns den Luxus gönnten, dass jeder von uns ein eigenes Zimmer hat. Dadurch war alles super entspannt. Dann gab es auch schon Mittagessen. 50 Meter von unserem Bungalow entfernt steht der kleine Restaurant-Bungalow mit seinen Tischen am Strand im Sand. Ich liebe diese Einfachheit, die manchmal der größte Luxus sein kann.



Die Plastiktische waren mit roten Tischdecken windfest eingedeckt. Rote Plastikstühle warteten, dass wir uns darauf niederliessen. Unser erstes Fazit: einen schöneren Platz zum Essen gibt es nicht! Wir saßen 20 Meter vom Meer entfernt unter rauschenden Palmen, hatten den schönsten Blick der Welt auf das Meer und bekamen eine grüne Karaffe mit kaltem Wasser serviert. Prosit, auf das Leben, auf unser schönes Leben!!!



Kurz darauf kam das Essen. Gebratener Fisch mit Soße, Bohnen , Reis und ein frischer Salat. Das Essen war so wohlschmeckend, dass wir sofort beide der Meinung waren - das ist für uns das Paradies. How can it get Even better than this - diese Frage stellten wir uns, erwarteten jedoch keine Antwort. Denn es war alles wunderbar.

Unsere polnischen Freunde, die wir schon in Saras Büro kennengelernt hatten, saßen am Nebentisch und auch sie fühlten sich einfach nur wohl.

Nach dem Essen gingen wir wieder zu unseren Liegen am Strand, um etwas auszuspannen. Bisher hatten wir noch nicht so richtige Ruhe auf unserer Reise gehabt, aber das wollten wir ja jetzt nachholen. Die Wärme, das

türkisblaue Meer und die Sonnenstrahlen, in die ich mich einhüllte, waren Balsam für meine Seele. Nach einiger Zeit gingen wir erst einmal im karibischen Meer schwimmen, um danach einen Ausflug ins Dorf zu machen. Nach 200 Metern Strandspaziergang waren wir auch schon angekommen. Die kleinen Shops hatten geschlossen und die Sandwege waren ziemlich menschenleer. Wir setzten uns auf eine Bank am Meer. Dort lernten wir Cello kennen. Er lud uns für abends in die



Disco ein, und wir sagten zu, dass wir vorbeikommen.

Zuerst wollten wir noch den Sunset sehen. Denn wie bestellt ging die Sonne genau dort unter, wo wir es von unserem Strand aus täglich sehen konnten. Was für ein Glück.....

19.30 Uhr wurden dann zum Abendessen laut gerufen. Magi, die Köchin und Kellnerin, rief einmal über den Strand, und keiner ließ sich lange bitten. Denn das tolle Essen darf man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Alles einheimische Küche, super schmackhaft und für uns auch vegetarisch. Also mehr geht nicht. Wir wurden mit unserem Essen wieder sehr verwöhnt. Es gab Reis mit gedünstetem Gemüse und geschmorten Auberginen sowie Salat. War das lecker. Dazu servierte uns Magi Passionsfrucht-Saft, und der fühlte sich so an, dass da Rum besonders gut dazu passen würde. Magi brachte uns einen halbvollen Plastikbecher davon, und wir verfeinerten damit unseren Saft. Da uns nun unser der Saft so richtig gut schmeckte, bestellten wir gleich noch einen Rum. In der Karibik schmeckt mir Rum wirklich gut. Diese Erfahrung hatte ich schon in Jamaika und auch in Kuba gemacht. Zu Hause würde ich gar nicht auf die Idee kommen, Rum zu trinken.

Danach ging es dann gleich gemeinsam mit unseren polnischen Freunden in die Disco. Eine richtige Dorfdisco. Ein kleiner Bungalow mit einem Tresen, lauter Musik und einem nagelneuen Flat-TV. Was für ein krasser Gegensatz. Alles ziemlich heruntergekommen, aber der Fernseher ist vom Feinsten. Irgendwie witzig.

Die Frauen standen an der Bar und wir saßen ein paar Meter weiter auf Stühlen. Die südamerikanischen Rhythmen ließen keinen still sitzen oder stehen, schon gar nicht die karibischen Frauen. Sie fingen an, ihre Pos im Takt zu bewegen. Was für ein Bild sich uns hier bot, da wir genau auf ihrer Pohöhe saßen. Wieder einmal ist mir so richtig bewusst geworden, dass der Körperbau der europäischen und der südamerikanischen Frauen große Unterschiede aufzeigt. Ebenso die Beweglichkeit in den Hüften. Es war schon sehr besonders, die recht korpulenten Pos im Rhythmus der Musik wippen zu sehen. Und wenn sie dann zum Tanzen aufgefordert wurden, war es ein Vergnügen, Ihnen dabei zuzusehen. Ulrike und ich schwangen auch kurz das Tanzbein, denn Luis tanzte mit Ulrike und Cello kam wie versprochen vorbei und tanzte zwei Bachatas mit mir. Es war zwar ein neuer Tanzschritt für mich, doch den Rhythmus hatte ich schnell gelernt. Allzu lange blieben wir nicht, denn durch die laute Musik war eine Unterhaltung fast unmöglich. Auch hatte mein Bett eine magische Anziehungskraft.

Der nächste Tag war ein Sonntag. Komisch, dass das im Urlaub so überhaupt keine Rolle spielt und völlig nebensächlich ist.

Zum Frühstück trafen wir unsere polnischen Freunde wieder. Sie wollten heute zu der Lagune Canto de la Playa laufen, ca. eine Stunde zu Fuß.

Nebenbei erzählten sie uns, dass sie nachts ziemlich oft wach waren, da die beiden Hunde, die es sich zur Aufgabe gemacht hatten, die Gäste zu bewachen, bei jeder Bewegung gebellt hatten. Nun wussten wir auch, wozu wir in der dritten Reihe schliefen.

Ulrike und ich beschlossen, unseren Urlaub etwas gemächlicher anzugehen und erst einmal ein wenig lesen, baden und wieder ins Dorf zu gehen, um dort eine Pina Colada aus einer frischen Ananas zu trinken.

Daher machten wir es uns erst einmal am Strand bei unseren Liegen gemütlich. Aufgrund der Empfehlung von Uwe habe ich mir das Buch "Führen mit Herz" zum Lesen mitgenommen und fand auch großen Gefallen daran. So verging die Zeit fast wie im Fluge.



Gegen 11.30 Uhr landeten die ersten Boote und zu unserer und besonders zu Ulrikes großer Freude kam ihr Koffer mit 3 Tagen Verspätung jetzt endlich bei ihr an. Es ist schon angenehm, wenn man im Urlaub seine eigenen Sachen benutzen kann. Angefangen mit der Zahnbürste, über Kleider bis hin zum Bikini. Also, die Freude war groß.

Nachdem wir wieder vollständig waren und an unserem tollen Strand saßen, stellten wir erneut fest, dass wir im Paradis gelandet sind. Und wir ließen alles noch einmal besonders intensiv auf uns wirken. Was braucht man mehr... Abgesehen von der Tatsache, dass ich diese Eindrücke und dieses wundervolle Plätzchen Erde gerne mit einem Mann, der mich von Herzen liebt, so wie ich bin, und den ich über alles liebe,

geteilt hätte..... und - oder wenn wir gemeinsam mit unserem Team hier wären, wusste ich in diesem Moment kaum etwas, das noch schöner sein könnte. Es war einfach traumhaft hier und wir beschlossen spontan, einen Tag zu verlängern. gesagt, getan.

Immer wieder denken wir daran, dass wir ursprünglich einen 5-tägigen Aufenthalt in einem Luxus-Spa-Resort all inclusive in Bayahibe gebucht hatten. Doch irgendwie fühlte sich das nicht mehr so passend und wir schauten im Vorfeld nach Alternativen. Gefunden haben wir unser Paradis. Genau so soll es sein.

Und langweilig war es hier auch nicht. Es gab immer etwas zu beobachten. Zum Beispiel das riesige schwarze Hausschwein, welches auf einmal direkt an unserem Bungalow auftauchte und nur ein paar Meter von uns entfernt lang lief. Das sind Momente, die sich manchmal ganz schön ausdehnen. Denn das Schwein war riesengroß und die beiden Hunde sprangen sofort hin und jagten das Schwein in Richtung Restaurant davon.

Zum Mittagessen verwöhnte uns Magi wieder. Wir stellten fest, dass wir uns jedes mal riesig auf das leckere Essen und die liebenswerte Magi freuten. Wir hatten das Gefühl, dass sie uns in ihr Herz geschlossen hatte, denn sie las uns jeden Wunsch

förmlich von den Augen ab. Und da wir beim Essen ein wenig anspruchsvoll sind, hatten wir auch ein paar kleine Wünsche;-).

Nach einer kurzen Siesta am Strand schlenderten wir durch den Sand ins Dorf. Wir hatten Lust auf eine Pina Colada aus frischer Ananas. Als erstes gingen wir in unsere Bar und fragten danach. Die Barfrau schickte uns 2 Bungalows weiter in den kleinen Laden. Von dort ging es dann drei Bungalows wieder zurück - dort waren wir fast richtig. Allerdings war der " Zubereiter" gerade baden und wir sollten am Strand auf ihn warten. Das taten wir dann auch, wir hatten ja schließlich keine Eile. Nach einiger Zeit sahen wir jemanden mit 2 Ananas und einem Mixtopf mit Pina Colada auf uns zukommen. Es war Cello, und er setzte sich sofort zu uns. Er füllte die Ananas mit dem leckeren Inhalt und hatte sich auch selbst einen Becher mitgebracht. Ein herzliches Prosit - es schmeckte phantastisch. Cello hatte scheinbar etwas mehr zubereitet und schenkte uns großzügig immer wieder nach. Er war ein sehr angenehmer Gesprächspartner und wir unterhielten uns über unsere Familien und er zeigte uns Fotos von seinen Kindern, auf die er sehr stolz war. Daraufhin zeigte ich ihm auch ein Foto von meinem Sohn Philipp und mir, und er sagte zu mir, ich erinnere ihn an seine Mutter. Daraufhin bat ich Ulrike zu übersetzen, dass es in Deutschland nicht immer ein Kompliment ist, wenn jemand sagt, dass man ihn an seine Mutter erinnert, schon gar nicht, wenn Cello fast in gleichen Alter ist wie ich. Er konnte das gar nicht verstehen, das sahen wir an seinem ungläubigen Blick. Und er sagte uns, dass seine Mutter der wichtigste Mensch für ihn ist, dass er bei jedem Atemzug an sie denkt und bei jedem Löffel, den er isst. Ulrike hatte sofort Tränen in den Augen und nachdem sie mir seine Antwort übersetzt hatte, ging es mir genauso. Seine Antwort hat mich tief berührt, und ich fragte mich, warum das bei uns so ist. Nun kamen wir beide ins Grübeln. Darüber habe ich mir bisher noch gar nicht so viele Gedanken gemacht. Ist das die Erwartungshaltung an unsere Eltern? Dass sie immer auf alles eine Antwort haben müssen? Dass sie immer alles richtig machen müssen? Dass die immer für uns da sein müssen? Ist es die Enttäuschung, dass sie nicht immer alles richtig gemacht haben? Dass auch sie Fehler gemacht haben? Und unser perfektes Bild zerstört haben? Finden wir unsere Eltern altmodisch? Und das, obwohl wir unsere Eltern



lieben? Was ist es, dass wir nicht stolz darauf sind, wenn jemand zu uns sagt, du Erinnerst mich an meine Mutter.... Ich werde weiter darüber nachdenken.

Mit unserer Ananas in der Hand machten wir noch ein paar lustige und natürlich schöne Fotos am Strand auf

unserem langen Heimweg. Den Rest des Tages verbrachten wir mit Lesen und Baden und Sunset schauen. Eigentlich hatte ich mir fest vorgenommen, nur wenige Fotos vom Sonnenuntergang zu machen. Ein Mal reicht ja. Nur was soll man machen, wenn er jeden Abend anders und noch viel imposanter aussieht.... Also wieder fotografieren. Und dann sehen die Fotos auch noch so toll aus - was geschieht nur nach dem Urlaub mit den vielen Bildern, von denen sich jedes für ein einzigartiges Poster eignen würde.? Fragen über Fragen.



So langsam ist es draußen richtig dunkel und alle warten auf Magis Ruf, dass das Abendessen fertig ist.

Wir sind sofort zur Stelle und bekommen eine der leckersten Pastas serviert, die ich bisher gegessen habe - Langusten- Pasta mit Tomatensoße, und zwar einer echt delikaten. Oh mein Gott, ich könnte essen, bis ich platze. Mache ich aber nicht, denn ich habe festgestellt, dass mir meine schwarze enge Hose ein klein wenig enger geworden ist. Und ausgerechnet am Bauch wollte ich nun auch nicht zunehmen. Wenn es nach mir ginge, würde ich es anders verteilen;-).

Unsere polnischen Freunde, Barka und Arek, die wir zum Mittag vermisst hatten, saßen wieder am Nebentisch und erzählten uns, dass sie gar nicht bis zum besagten Strand gekommen sind, da der Weg so weit war. Sie haben irgendwo unterwegs abgebrochen und sind wieder umgekehrt. Nach dieser Erfahrung stand

es für uns fest, dass wir uns mit dem Motorrad hinfahren lassen. Die schwedische Familie hatte schon davon geschwärmt.

Wir genossen diese einmalige Pasta und ließen die bisherigen Tage noch einmal auf uns wirken. In diesen Momenten bin ich voller Dankbarkeit für alles, was ich bisher erleben durfte, für das schöne Leben, für die vielen Freundschaften und für Ulrike, die jetzt neben mir sitzt und wir diese traumhafte Zeit gemeinsam erleben dürfen.

DANKE

Trotzdem ich letzte Nacht sehr gut geschlafen habe, war ich doch ein wenig müde. Ich weiß auch warum. Denn ich habe heute Morgen um 6 Uhr angefangen, „eigentlich“ nur meine kurzen Urlaubsnotizen aus meinem Notizbuch in mein iPad zu übertragen. Dabei wurden meine Mitschriften immer länger und ich habe dabei eine riesige Freude entwickelt, die Dinge aufzuschreiben. Und zwar ziemlich ausführlich und als Reisegeschichte. So etwas habe ich bisher noch nie gemacht, daher konnte ich natürlich auch nicht wissen, dass es mir solchen Spaß macht. Und es fühlt sich so an, dass ich weiterschreiben werde.

Da wir auch in der 3. Reihe das Meeresrauschen gut hören können, bin ich mit diesem - übrigens eines meiner Lieblingsgeräusche - eingeschlafen. Aufgewacht bin ich, weil ein starkes Gewitter aufgezogen war und es in Strömen regnete. Die Tropfen trommelten laut aufs Dach und die Palmen rauschten und bogen sich im Wind. Ich stand auf, um vor unseren Bungalow auf die kleine überdachte Terrasse zu gehen. Ich liebe es, solch ein Wetter zu erleben. Auch wenn ich erst einmal im Trockenen stand. Allerdings stand ich da nicht so lange, denn ich wollte raus in den Regen, um es hautnah zu spüren. Doch genau in dem Moment kam mir das schwarze Schwein entgegen und ich wich sofort erschreckt und halb erstarrt zurück. Unsere beiden Beschützerhunde gaben natürlich alles, um dem Schwein zu zeigen, dass es wieder gehen soll.

Mir hatte diese nächtliche Aufregung erst einmal gereicht und ich legte mich wieder in mein Bett. Dort musste ich noch einmal herzlich über diese Story lachen.

Morgens schrieb ich erst einmal eine Stunde lang weiter an meinem Reisebericht. Und konnte mich kaum davon trennen. Doch das Meer rief und Yoga wollte ich vor dem Frühstück auch noch machen.



Als ich rauskam, war Ulrike schon draußen und mitten in ihren Sonnengruß vertieft. Welch ein schöner Anblick - Sonnengruß am Meer. Also machte ich auch ein paar Erwärmungsübungen und ging dann ebenfalls zum Sonnengruß über. Wenn man

beim Runterbeugen durch seine Beine schaut und kopfüber das türkisblaue Meer sieht, ist das Balsam für die Seele und das Herz öffnet sich. Das ist für mich das Gefühl von innerem Frieden. Am liebsten möchte ich es für immer in mir behalten. Ich werde daran arbeiten....

Nun noch kurz in die kleinen Wellen springen und dann barfuß zum Frühstück unter Palmen.

Magi brachte uns wieder getoastetes Weißbrot, Spiegeleier, etwas Marmelade und einen Teller mit leckeren reifen Früchten. Auf diese Weise gestärkt konnte unser 3. Tag im Paradis beginnen.

Unser Plan für heute: Erholen, Lesen, Baden, vor 13 Uhr ins Dorf gehen, wenn die Läden offen haben, Mittagessen, Sunset, Abendessen und Genießen.

Heute gab es am Strand nach dem nächtlichen Regen jede Menge großer Krabben. Sie liefen über den Strand und buddelten sich in ihre Löcher ein bzw. bauten sich neue Löcher. Da wir keine direkt Bekanntschaft mit ihnen machen wollten, denn ihre Scheren war ziemlich groß, zogen wir uns auf unsere Liegen zurück und beobachteten alles von oben. Immer wieder gab es lustige Begebenheiten, die wir gerne als Video festhielten. Unsere beiden Hunde,

Felutza und Caro, waren durch die Krabben etwas nervös und versuchten ständig, sie zu verjagen und anzubellen. Felutza hat sogar eine Krabbe eingebuddelt. Das war echt witzig zu beobachten.

Ich hatte überlegt, ob ich ein paar von den Videos wieder lösche. Aber dann habe ich mich daran erinnert, welche Freude mein kleiner Neffe Valentino damals hatte, als ich ihm die Videos aus Costa Rica mit den Brüllaffen vorspielte. Daher lasse ich sie erst einmal drauf. Wenn er sie gesehen hat, kann ich sie ja immer noch löschen.

Nun war es Zeit, ins Dorf zu gehen. Wir steckten uns etwas Geld ein und schlenderten los. Die Boote mit den Touristen waren schon eine Weile da und die meisten saßen gerade an großen Tischen beim Essen. Dadurch waren die Shops wenigstens leer. Wir fanden Gefallen an den handgefertigten Holzfiguren und kauften auch jeder zwei davon. Aus Kuba hatte ich mir auch zwei schöne Holzfiguren mitgebracht, aus Jamaika Holzschüsseln und eine geschnitzte Sonne und aus Thailand ein geschnitztes Budda-Händchen. Ich finde es schön, mir aus jedem Land typische handgearbeitete Erinnerungen mitzubringen.

Natürlich hielten wir auch Ausschau nach den legendären Kühlschranks-Magneten. Die dürfen natürlich nicht fehlen, auch wenn der Platz am Kühlschrank mittlerweile ein wenig enger wird. Trotzdem haben wir uns beide einen gekauft. Ist ja schließlich Tradition.

So langsam füllten sich die Läden wieder mit den Touristen - irgendwie fühlten wir uns zu denen nicht zugehörig, denn schließlich wohnten wir ja schon seit 3 Tagen



auf unserer Insel - trotzdem wir horchten in eine kleine Dorfführung rein. Es war ganz interessant zu erfahren, dass auf dieser Insel 350 Leute leben und sie sogar



zwei Kirchen, eine katholische und eine evangelische, sowie ein Krankenzimmer, ich glaube sie nennen es Hospital, haben. Die Führung endete am Strand und hier wurden jetzt frische Kokosnüsse an die Touries verteilt. Na die hätten wir ja jetzt auch gerne. Nun stand die Frage - einfach

untermischen oder fragen? Wir fragten, ob wir eine bekommen könnten und hörten hocheufreute ein JA. Oh sind die lecker und erfrischend. Und natürlich viel zu schnell alle. Wir ließen uns die Nuss aufhacken und aßen das glitschige, jedoch sehr gesunde und leckere Fruchtfleisch. Die Touristen wurden jetzt auf ihre Boote gerufen, Abfahrt zur nächsten Station. Und wieder Ruhe auf unserer Insel.

Zu unserer Freude sahen wir, dass noch ein paar Kokosnüsse übrig waren und wir bekamen noch eine zweite. Die war natürlich genauso lecker, so dass wir gestärkt und guter Dinge unseren Rückweg antreten konnten. Ach wie ist das schön, einfach mal am Strand umherzuschlendern, die Wellen um deine Füße spülen zu lassen und dich an dieser traumhaften Insel satt zu sehen. Sattsehen - ich glaube das kann man gar nicht. Denn die Lichtverhältnisse ändern sich ständig, damit auch die Farbe des Meeres, so dass sie immer wieder anders und noch viel schöner aussieht. Nichts desto trotz sauge ich diesen wundervollen Anblick in mich auf.



Wir kommen gerade pünktlich zum Essen zurück. Wie wir das genießen, uns einfach an den gedeckten Tisch zu setzen und so leckeres Essen zu bekommen. Das ist echte Erholung für uns. Magin hat wieder gezaubert. Es gibt dunklen Bohnenreis mit Auberginengemüse und Salat.

Arek kommt ebenfalls zum Mittagessen, allerdings alleine. Wir fragen nach Barka und bieten ihm an, mit uns zusammen am Tisch zu essen. Er erzählt uns, dass Barkas Gesicht ganz zugeschworen ist, und dass sie aus diesem Grund nicht zum

Essen kommt sondern lieber im Bett bleibt. Wir haben tiefes Mitgefühl mit den beiden, denn sie haben nur 6 Tage Urlaub und wollten die Zeit hier so richtig genießen. Der starke Sonnenbrand, den sich beide trotz Sonnencreme mit Faktor 30 geholt hatten, trug schon nicht so sehr zum richtigen Wohlbefinden bei, und nun auch noch das. Nach dem Essen gehen wir mit zu Barka um zu schauen, ob wir helfen können. Ich muss gestehen, wir waren beide überrascht über diese starke Gesichtsschwellung. Ulrike flüsterte mir zu, sie sähe aus wie im Film Avatar. Wir versorgten sie erst einmal mit Wondergel und empfahlen, das Silber draufzusprühen, das sie ja schon für ihren Sonnenbrand von uns bekommen hatten. Weiterhin empfahlen wir, gut zu kühlen, denn Barka war am ganzen Körper heiß. Gemeinsam wollten wir noch mal zwei Stunden abwarten, ob es ihr dann besser geht.

Wir gingen an den Strand und versicherten Ihnen, dass wir jederzeit für Sie da sind, wenn sie uns brauchen. Kurze Zeit später kam unser Engel Magi mit einem Tablett voller Pudding an den Strand und verwöhnte uns und die anderen Bungalowgäste damit.

Die schwedische Familie verabschiedete sich von uns. Für sie hieß es, am nächsten Tag nach Hause zu fliegen. Zurück ins kalte Schweden. Die 12-jährige Tochter war ganz traurig, was ich total verstehen kann. Das Boot war pünktlich um 14.30 Uhr zur Abfahrt da, und nach einem kurzen Winken auch schon wieder am Horizont verschwunden.

Die nächsten Stunden verbrachte ich mit Lesen. Mein Buch hielt mich gefesselt, und ich merkte, dass ich von Todd, dem Buchautor, noch so viel in Sachen Leadership lernen kann. Seine Art, über die persönliche Weiterentwicklung zu schreiben, was es bedarf, ein Team zu führen, und zwar nicht nur in Zeiten des Wachstums, ist einfach großartig. Klar strukturiert, sehr liebevoll und immer wieder der Rückblick auf seine eigene Fehler, die er durchlebt hat und daran gewachsen ist, machen das Ganze zu einem rundum gelungenem Lehrbuch für alle Menschen, die große Visionen und Ziele haben, und dabei ein Team führen werden. Beim Lesen habe ich bei den einzelnen Kapiteln immer auf mich geschaut. Welche Dinge setzte ich schon gut um? Bei welchen darf ich noch viel besser werden? Und welche Dinge waren mir gar nicht so richtig bewusst, wie wichtig sie für mich beim Führen meines Teams sein können und wie ich sie in mein Tun integrieren kann. Ich bin Uwe sehr dankbar, dass er mir das Buch empfohlen hat. Denn für mich ist es ein Geschenk, wie eine Goldgrube, in der ich schürfen durfte und weiterhin darf.

In den Lesepausen, in denen ich immer wieder den Blick aufs Meer, das Wellenrauschen, die Wärme und das helle Sonnenlicht ganz intensiv wahrnehme, gingen mir verschiedene Gedanken über mich, über mein Leben und über das Leben allgemein durch den Kopf. Was für ein Geschenk es doch ist, hier einfach mal die Zeit dafür zu haben, ohne jegliche Verpflichtungen den Tag zu genießen und als einzige Aufgabe zu haben, mit der Liege öfter mal etwas weiter zu rutschen, damit ich Schatten habe.

Und erstaunlich, dass ich das so empfinde, obwohl ich doch gerade ein sehr anspruchsvolles Business-Buch lese.

Auch habe ich viel über das Thema Gewohnheiten nachgedacht. Hier konnte ich am eigenen Leib spüren, wie schwer es ist, bestimmte Gewohnheiten, die wir über Jahre in uns tragen, kurzzeitig abzulegen. Es erfordert eine ganz schöne Konzentration darauf, und immer wenn ich dachte, jetzt habe ich es, ging es wieder schief. Was ich meine ist die Tatsache, dass wir gebeten wurden, das Toilettenpapier nicht in die Toilette zu werfen, sondern in einen Eimer daneben. Versucht es doch einmal selbst. Es ist wirklich spannend, sich dabei zu beobachten. Denn es entsteht ein richtiger Prozess. Ganz zu Anfang vergisst du es permanent. Beim Spülen, wenn du dann wieder den Zettel siehst, wo es draufsteht, denkst du, ach ja, das sollten wir doch machen. Du siehst den Zettel auch beim Reinkommen. Aber bis es dann wieder soweit ist, schlägt die Gewohnheit voll zu. Einfach vergessen.

Je öfter du das allerdings tust, umso früher denkst du daran. Jetzt denke ich schon in dem Moment daran, wenn das Papier in der Toilette landete. Das zweite geht dann schon in den Eimer. Am dritten Tag war die Erfolgsquote schon besser. Sagen wir mal 50%. Immerhin denke ich schon gleich daran und nehme es auch sofort wahr, wenn das Papier wieder im Becken landet. Ich bin schon gespannt, wie sich das die nächsten Tage weiterentwickelt. Es kann ja nur besser werden. Allerdings werde ich nach unserer Abreise von unserer Paradiesinsel diese Gewohnheit mit Gewissheit sofort wieder ablegen, denn im Hotel in Miami, danach auf dem Kreuzfahrtschiff und später wieder zu Hause möchte ich meinen Toilettengang wieder ganz traditionell durchführen. Trotzdem bin ich dankbar für diese Erfahrung, zeigt sie uns doch sehr bildhaft, wie schwer es ist und wie lange es dauert, selbst die einfachsten Dinge aus unseren Gewohnheiten rauszulösen und neu in unser Leben zu integrieren. Warum ist das so schwierig? Weil wir zum Beispiel gar nicht darüber nachdenken, das Papier ins Becken zu werfen. Wir tun es einfach. So wie wir beim Abbiegen im Auto nicht darüber nachzudenken, den Blinker zu setzen. Es ist uns in Fleisch und Blut übergegangen. Das nennt man unbewusste Kompetenz. Wir sind uns nicht bewusst darüber, dass wir es tun, weil es so selbstverständlich für uns ist, ich es kann, ohne mich anzustrengen und ohne darüber nachzudenken. Um dort hinzukommen, gibt es jedoch die gerade beschriebenen Entwicklungsstufen. Zuerst wissen wir gar nicht, dass wir ein Problem damit haben, das Papier in den Eimer zu werfen. Das fällt erst auf, wenn es uns jemand sagt. Das nennt man *unbewusste Inkompetenz*. Wenn wir es dann wissen und eine Wahrnehmung dafür entwickeln, dass wir es nicht können, wird uns unser Nichtkönnen bewusst. Wir sind in der Stufe der *bewussten Inkompetenz* angekommen. Je öfter ich jetzt daran denke, das Papier in den Eimer zu werfen und dafür so langsam ein Bewusstsein entwickle, erreiche die die Stufe *bewusste Kompetenz*. Nun kann ich es, allerdings kostet es mich noch einige Anstrengung. Wenn ich es jetzt so lange machen würde, was in meinem speziellen Fall nicht unbedingt ratsam ist, und ich gar nicht mehr darüber nachdenken müsste, weil ich

das Papier jetzt automatisch in den Eimer werfe, habe ich mich in den Bereich der *unbewussten Kompetenz* vorgearbeitet. Und genau das sind die Entwicklungsstufen, die wir bei allen neuen Dingen durchlaufen müssen, um sie wie selbstverständlich zu tun. Es ist also nichts weiter, als die Wiederholung der Wiederholung der Wiederholung. Ganz einfach, oder?

In der Zwischenzeit statteten wir Barka und Arek einen weiteren Krankenbesuch ab. Die Schwellung im Gesicht ging leider nicht zurück, glücklicherweise auch nicht weiter. Trotzdem war es jetzt an der Zeit, Entscheidungen zu treffen. Denn das nächste Krankenhaus befindet sich in La Romana, weit von uns entfernt. Um auf Nummer sicher zu gehen, haben sie sich dafür entschieden, ins Krankenhaus zu gehen. Denn auf der Insel gibt es keinen Arzt und mitten in der Nacht, wenn es ihr noch schlechter gehen sollte, ist eine einstündige Bootsfahrt mit anschließender Taxifahrt nach La Romana auch nicht wirklich angenehm. Magi organisierte den Transport. Sara schickte uns ein Boot und kümmerte sich um die Weiterfahrt. Wir verabschiedeten uns sehr herzlich von Ihnen und wünschten ihr ganz baldige Genesung.

Nun war es schon wieder Zeit für den Sunset. Unglaublich, wie schnell so ein herrlicher entspannter Tag vergeht. Mein Vater würde sagen: „Und haben wir auch nicht viel gemacht, so haben wir doch den Tag verbracht.“ Ich liebe diesen Spruch. Immerhin begleitet er mich schon mein ganzes Leben lang;-)



Genauso unglaublich ist es, dass der heutige Sonnenuntergang wieder sooooo wundervoll ist, dass ich doch meinen Fotoapparat geholt habe. Das zum Thema "gute Vorsätze".



Wir saßen beide auf den Strandliegen und nahmen jede Nuance des sich verändernden Himmels mit der untergehenden Sonne wahr. Fast noch eindrucksvoller sind die Minuten danach. Wenn nämlich die untergegangene Sonne quasi von unten die Wolken anstrahlt. Ich glaube, so ein Sunset kann mir nie langweilig werden. Welche Freude, dass es danach gleich Essen gibt.



Diesmal wurden uns Kartoffeln, Röhrei mit Zwiebeln und Salat serviert. Wir hatten Hunger und es schmeckte wieder köstlich. Auf unserem Heimweg machten wir noch einen kurzen Abstecher von 10 Metern an den Strand und schauten in den Sternenhimmel. Was für eine Pracht das da oben ist. Und wie die Sterne hier leuchteten. Wir hatten das Gefühl, den Sternen näher zu sein als sonst. Anschließend ging jeder in sein Zimmer. Ich zückte mein iPad schrieb an meiner Reisegeschichte weiter. Bis kurz vor Mitternacht. Da war es dann auch für mich Zeit zu schlafen. Die Wellen rauschten mich in den Schlaf. Unsere beiden Hunde schienen auch müde zu sein.

Wie bisher jeden Morgen lachte mich auch heute ein strahlend blauer Himmel an. Die Sonne schien und es war angenehm warm draußen. Ist ja klar, denn wir sind ja schließlich in der Karibik. Trotzdem nehme ich es täglich wohlwollend wahr. Es ist schon 8 Uhr, so dass ich mich fast etwas beeilen muss, um vor dem Frühstück meine Yogaübungen zu machen und auch noch Zeit für leichte Wassergymnastik im Meer habe. Nur nicht hetzen, ich bin im Urlaub. Und das Frühstück kann notfalls auch warten. Obwohl - heute mussten wir doch ein bisschen auf die Zeit achten, denn wir hatten einen Ausflug mit dem Motorrad zum besagten Strand geplant. Und um 10 Uhr waren wir mit unserem Fahrer verabredet. Mit ein wenig Verspätung war er dann auch bei uns. Ein Motorrad, drei Leute - Abenteuer halt. Aufsteigen, gut festhalten, losfahren - ach halt, noch schnell 1 !!! Liter tanken - und rauf auf den 8 km langen Sandweg durch Palmenwälder und Unterholz. Wir baten



ihn, besonders in den Kurven nicht zu schnell zu fahren, denn wir wollten unversehrt ankommen. Stolz berichtete er uns, dass er von den letzten Gästen 10 Dollar Trinkgeld bekommen hatte, damit er besonders schnell fährt. Wir sagten ihm, dass wir schon etwas älter sind und ihm lieber 15 Dollar geben, damit er langsamer fährt;-)

Von Paradiesstrand konnte für uns im ersten Moment keine Rede sein. Gefühlt war der Strand randvoll mit Touristen. So haben wir uns das natürlich nicht vorgestellt. Schließlich hatten wir uns extra Klamotten eingepackt, um am Traumstrand schöne Fotos und Videos aufzunehmen. Das passte nun gar nicht dazu, denn wir wollten nicht mit 100 Leuten gemeinsam auf dem Foto sein. Nun gut, wir gingen erst einmal schnorcheln.

So langsam legten die ersten Katamarane mit den Touristen ab. Der Strand leerte sich merklich. Wir hielten Ausschau nach einem schattigen Plätzchen und fanden ein schönes unter einem tiefhängendem Baum. Da nun so langsam die letzten Touristen auf die Boote gingen und abfuhrten, konnten wir mit unserem geplanten Fotoshooting am Strand beginnen. Das Meer leuchtete so intensiv in türkis und blau, dass es eine Wonne war, sich nur den Farben hinzugeben. Auf jeden Fall war es eine traumhafte Kulisse für unser Vorhaben. Und wie selbstverständlich lag genau bei uns ein schöner alter Baumstamm am Strand. Nun hieß es, die Gunst der Stunde zu nutzen. Wir zogen uns unsere Fotoklamotten an, um die ersten Fotos zu schießen. Ulrike hatte ein luftiges Flatterteil über ihren Bikini gezogen. Und ich zog mir meine neue Lieblings-Jeans, die ich in Bayahibe in einem kleinen Lädchen noch schnell gekauft hatte, und ein weißes Top an. Ich hatte bisher noch nie in nassen

Jeans Fotos gemacht. Und schon gar nicht mit einem bauchfreiem Oberteil. Es war für mich ein unglaubliches Gefühl, denn nicht ohne Grund hatte ich bisher keine bauchfreien Fotos.

Jedoch mit meiner neuen Figur konnte ich es mir trotz meiner 45 Jahre leisten- und ich muss sagen, dass ich mich super dabei gefühlt habe. Die Fotos und Videos aufzunehmen, machte uns beiden großen Spaß. Denn wenn es um schöne Fotos geht, sind wir unermüdlich. Ich bevorzugte das Meer und den Strand - was für ein großartiges Gefühl,



mit Jeans im Wasser zu sein und die Wellen zu spüren, wenn sie die nassen Beine umspülen. Ulrike bevorzugte Fotos mit und in unserem Baum. Und ich muss sagen, sie sind sooo schön geworden.



Beim Betrachten der Fotos wurde mir erst so richtig bewusst, wie toll sie darauf aussieht. Ihr straffe Haut und ihr fröhliches Wesen kam auf den Bildern so toll zur Geltung. Kaum zu glauben, dass sie in 4 Jahren ihren 60. Geburtstag feiert! Kein Wunder, dass sie gerne auf die Frage nach ihrem Alter antwortet und Spaß daran hat, die ungläubigen Blicke ihres Gegenüber zu sehen.

Beim Drehen unserer Videos wurden wir immer kreativer. Wir

starteten mit Laufen im Slow-Mo Modus am Strand und Sprung über den Baumstamm und gingen dann auf normale Aufnahmen mit gemeinsamem Ins-Wasser-Rennen-und-wieder-Aufspringen über. Unser Fahrer durfte sich als Kameramann profilieren. Nach ein paar Wiederholungen wurde es sogar etwas anstrengend. Auch wog meine Jeans im nassen Zustand ein paar Kilo mehr.

Doch diese Anstrengung nahmen wir gerne in Kauf. Schließlich hat man ja nicht jeden Tag so eine traumhafte Fotokulisse.

Die Rückfahrt ging relativ schnell und Magi wartete mit gebratenem Fisch in Tomatensoße, braunem Reis, den ich so gerne esse, und Salat auf uns. Sie brachte uns eine Waschschüssel, so dass ich die Salzwasser-Klamotten vom Shooting mit unserem Leitungswasser, das etwas weniger salzig ist, durchwaschen konnte. Den Rest des Tages ließen wir etwas ruhiger ausklingen. Ich habe mein Buch zu Ende gelesen oder besser gesagt durchgearbeitet. Im Anschluss daran habe ich viel über das nachgedacht, was mir Todd mit auf den Weg gegeben hat. Ich weiß jetzt schon, dass ich dieses Buch an meine Führungskräfte weitergebe und es selber noch oft aufschlagen werde, um einige Kapitel nachzulesen. Denn diese Goldmine hat unglaublich viele Schätze in sich, und ich bin mir sicher, dass ich bei jedem neuen Lesen einen weiteren entdecke, der gerade zu meiner jetzigen Situation passt. Nach unserem täglichen Sunset war das Abendessen heute ausnahmsweise nicht so das Highlight. Magi ging es nicht gut, denn auch sie hatte ganz viel Wäsche gewaschen. Und das spiegelte sich förmlich in unserem Essen wider. Der gegrillte Fisch war sehr trocken, die Mehlknödel ohne Soße mochten wir gar nicht. Es sei ihr von Herzen verziehen....

Sterne-Gucken war heute nicht möglich, denn es schoben sich dicke Wolken über uns, die später noch stark abregneten. Ulrike und ich waren uns beide einig darüber, dass es der ideale Abend ist, um früh ins Bett zu gehen. Sie las noch ein paar Seiten und ich schrieb 2 Stunden an meiner Urlaubsgeschichte.

Ich schlafe hier wirklich gut und merke, wie die Erholung so langsam meinen gesamten Körper durchdringt, und ich täglich einen Gang zurückschalten kann. Welch eine Wohltat.

Dazu kommt die morgendliche Freude, gleich nach dem Aufwachen an den Strand zu gehen und den Tag mit Yoga und dem Sonnengruß zu beginnen. Danach gleich ins Meer springen und sich von den Wellen treiben lassen. Lebensfreude pur - oder wie man hier sagen würde, Pura Vida. Juchu!!!!

Das Frühstück ist schon Tradition, denn es gibt wieder geröstetes Weißbrot, Spiegeleier, Marmelade und reife Früchte. Ich weiß jetzt schon, dass ich nach unserer Abreise erst einmal eine Eier-Pause einlegen werde. So viele Eier habe ich schon ewig nicht mehr gegessen.

Es ist heute schon unser fünfter Tag und wir fühlen uns nach wie vor pudelwohl hier. Ich genieße die Entschleunigung und die unbeschwerte Zeit zum Nachdenken. Es fällt mir auf, dass es somit auch schon der fünfte Tag ohne WLAN ist. Genau dieser Punkt ist bestimmt mit ausschlaggebend für den tiefen Erholungsprozess. Denn wenn ich an unsere Abreise in Bayahibe denke, von wo aus ich noch die verschiedensten Nachrichten und Fotos per Whatts App verschickt habe und keinen vergessen wollte, merke ich, dass es doch einen gewissen inneren Druck aufbaut. Auf jeden Fall beschleunigt es unser Leben. Zu Hause ist es die absolute Arbeitserleichterung und ich bin wirklich dankbar für die heutige Technik. Und

grundsätzlich ist es absolut super zu wissen, von "fast" allen Stränden der Welt aus arbeiten zu können. Jedoch im Urlaub trägt es nicht unbedingt zur Erholung und zur tiefen Entspannung bei. Jetzt könnten natürlich alle sagen, dann mach doch das Handy aus. Absolut berechtigt. Nur würden wir es tun, obwohl wir um die Dinge wissen? Nein!! Ich weiß auch ganz genau, dass ich es nach unserer Ankunft in Bayahibe sofort wieder anmachen werde. Irgendwie total widersprüchlich, und trotzdem tun wir es. Das ist der Sog nach Kommunikation mit unserer Umwelt. So würde ich es zumindest sehen. Und natürlich möchte ich auch wissen, wie es meiner Familie und meinen Freunden geht.

Kurz vor der Mittagszeit legt eine kleines Boot an, und zu unserer großen Freude sehen wir Barka und Arek aussteigen. Wir merken Ihnen die Freude an, wieder auf Saona und bei uns zu sein. Sie schildern uns, was sie in der Zwischenzeit erlebt haben. Und wir sind sehr froh, diese beiden lieben Menschen so schnell und wohlbehalten wiederzusehen. Die Schwellungen in Barkas Gesicht sind fast vollständig zurückgegangen. jedoch war ihre Haut von der Sonne scheinbar doch so sehr verbrannt, dass sie ihr auf Nase, Stirn und Kinn richtig in Fetzen runterhängt.

Auf jeden Fall geht es ihr wieder gut und wir sehen uns später zum Mittagessen. Bei braunem Reis, gebratenem Fisch und traditionell dazu frischem Salat tauschen wir uns über die letzten beide Tage aus. Für den Nachmittag verabreden wir uns für einen gemeinsamen Ausflug zur Laguna los Flamencos. Magi erklärte uns gerne den Weg. Aber erst einmal zurück zum Strand und ein wenig entspannen. Die Entspannung konnten wir heute sogar noch intensivieren, da vier dominikanische Masseurinnen zu uns liefen und uns sehr überzeugend eine Massage anboten. Also ließen wir uns ein wenig verwöhnen und genossen die Massage unter freiem Himmel, natürlich im Schatten und bei Meeresrauschen. Somit waren wir für unseren Spaziergang zur Lagune bestens vorbereitet.

Es lagen 20 Minuten Fußweg vor uns. Die ersten Meter führten uns durch die hinteren Reihen des Dorfes. Dort war von der traumhaften Idylle von vorne am Strand nicht mehr viel zu sehen. Überall flatterten Plastiktüten herum und der Müll lag verstreut in den Büschen und hinter und teilweise in den kleinen Gärten. Für uns Europäer ist es schwer nachzuvollziehen, warum die Einheimischen ihren Müll einfach in diese paradiesische Landschaft werfen. Sie sind sich anscheinend noch!!! nicht bewusst darüber, dass dies ihre Lebensgrundlage bedeutet und die Touristen eine saubere



Landschaft sehen möchten. Sonst kommen sie möglicherweise nicht wieder. Etwas schweren Herzens bei solch einem Anblick gingen wir weiter. So langsam durchzog ein süßlicher undefinierbarer Geruch die Luft. Die Lagune war also schon ganz nah. Zuerst jedoch eröffnete sich vor uns ein Palmenwald. Alles Kokospalmen und alle 4-5 m hoch. Der ganze Boden war bedeckt mit einzelnen Haufen aufgetürmter vertrockneter Palmenwedel und mit Haufen vertrockneter Kokosnüsse, die auch einzeln auf dem ganzen Boden verteilt waren. Dazu kam noch die tiefstehende Sonne. Der ganze Wald wirkte unreal, richtig gespenstig und skurril.



Wir waren froh, diesen Ausflug nicht alleine unternommen zu haben. Da sahen wir dann auch rechts von uns die Lagune. Wie ein See mit braunem Wasser, dazu dieser eigenartige Geruch. Also eins ist klar, der Reiseführer, den wir vorhin noch



einmal nach dem Weg fragten, hätte sich den Hinweis, nicht darin zu baden, wirklich sparen können. Mich zog da nichts ins Wasser. Ich wollte nicht einmal einen Finger reinhalten. Vor einigen Jahren, als die Flamingos hier noch lebten, soll das Wasser ganz rosa gewesen sein. Ich habe den Eindruck, ein kleiner Schimmer davon ist noch übrig geblieben.

Nun gingen rechts rüber zum Meer. Wir setzten uns ein einige Minuten auf den schmalen Sandstrand und machten ein paar Fotos mit dicken Wolken, die teilweise über dem Meer abregneten. Mit der tiefhängendem Sonne war alles in ein sehr angenehmes Licht getaucht. Auch fanden wir noch ein paar schöne Muscheln und Steine.

Dann ging es wieder zurück durch unseren Zauberwald und bald auch durch das Dorf.

Da morgen unsere Abreise bevorstand, packten wir schon einmal grob unsere Sachen zusammen und in den Koffer. Später beim Abendessen verwöhnte uns Magi mit einer köstlicher Pasta Frutti de Mar. Wir ließen es uns wie immer schmecken. Mittlerweile waren wir vier die einzigen Gäste. Magi teilte uns mit, dass Sara angerufen hat weil es sein kann, dass morgen kein Boot wegen des Sturmes fährt. Das fühlte sich gerade etwas schwer an und wir wussten beide, dass wir morgen unsere Paradisinsel verlassen wollten - so schön wie sie auch ist. Bei uns standen noch 2 Tage Santo Domingo auf dem Plan, und die wollten wir auch unbedingt erleben. Es war heute den ganzen Tag über wirklich sehr stürmisch und wir mussten öfter unseren wegfliegenden Servietten hinterherlaufen. Aber abfahren wollten wir morgen trotzdem. Wir waren guter Dinge und gingen einfach davon aus, dass es morgen wieder ruhiger ist mit dem Wind. Barka und Arek bekamen irgendwie ein ungutes Gefühl und teilten uns mit, dass sie gerade überlegen, ob sie mit uns gemeinsam schon einen Tag früher abreisen. Sie hatten Bedenken, dass sie hier ganz alleine die letzte Nacht sind und dann eventuell nicht mehr von der Insel kommen, falls kein Boot fährt. Immerhin hatten sie für Freitag Abend ihren Rückflug gebucht.

Trotz des Sturmes und der etwas kühleren Temperaturen saßen wir noch eine Weile am einzigen Restaurant-Tisch. Arek hatte eine angefangene Flasche Ballentines geholt und wir prosteten lustig auf unseren letzten gemeinsamen Abend und den schönen Urlaub. Ulrike und ich hatten einen wirklich schönen Urlaub auf dieser traumhaften Insel. Die beiden allerdings hatten ja 2 Tage weniger wegen ihres Hospital- Aufenthaltes. Das tat uns sehr leid, da sie ja sowieso nur eine Woche Urlaub hatten. Nur es war nicht zu ändern und die beiden waren keineswegs am Jammern darüber.

Wie jeden Morgen hier übte ich mich im natürlichen Erwachen - ohne Wecker, wachgekitzelt von ein paar warmen Sonnenstrahlen. Nachdem ich die Augen aufgeschlagen hatte und die Geräusche draussen wahrnahm, stellte ich erfreut fest, dass sich der Wind gelegt hat. Also stand unserer Abreise heute nichts mehr im Wege. Nun konnte unser morgendliches Ritual beginnen - Yoga am Strand, im Meer

schwimmen und mit den Füßen im Sand frühstücken. Ein wenig Wehmut lag natürlich in der Luft, unser Paradies heute zu verlassen. Aber wie sagt man bei uns, man soll gehen, wenn es am schönsten ist. Und so war es gerade.

Wir genossen den Vormittag über noch einmal ausgiebig die Ruhe am Strand mit kurzen Badeunterbrechungen und ich schrieb an meiner Geschichte weiter, bis unser letztes Mittagessen ausgerufen wurde. Es gab nur noch einen Tisch - und zwar unseren, der für vier Personen

eingedeckt war. Zum Abschied servierte uns Magi meinen geliebten braunen Reis mit Bohnen, gegrillten Fisch in Folie und ein Gemüse, das wir nicht kannten, welches jedoch sehr lecker schmeckte. Unsere polnischen Freunde bekamen gegrilltes Hähnchen in Soße.

Wir sahen unser Boot ankommen und hatten nun noch eine Stunde Zeit bis zur Abfahrt.

In unseren Zimmern packten wir die letzten Sachen ein und stellten unseren Koffer schon einmal auf die Strandliegen. Wir bekamen jeder einen großen Plastiksack geschenkt, in den wir unsere Koffer packen konnten, damit sie unterwegs nicht nass wurden. Anschließend schossen wir noch ein paar schöne Abschiedsfotos mit Magi. Der Hausmeister brachte uns zum Abschied, nachdem er schon mal unser Gepäck auf dem Boot versaut hatte, noch einen Zweig Blumen, den wir Magi daließen.

Nun hieß es einsteigen und Tücher um Kopf und Beine wickeln, denn die Tour ging jetzt eine gute Stunde der Sonne entgegen, und wir wollten nicht noch zu guter Letzt einen Sonnenbrand bekommen. Bei Barka waren nur noch die Augen zu sehen. Ihr Sonnenbedarf war bis zum Ende ihres Urlaubs vollständig gedeckt. So fuhren wir los. Nach 200m auf dem Meer wurde es wieder ganz schön wellig und das Wasser spritze nur so ins Boot.

Ich nahm innerlich Abschied von der willkommenen Abgeschlossenheit unserer Insel mit dem weißen Sandstrand, den Palmen, den netten Menschen und der unglaublich tiefgehenden Erholung.

**ADIOS - DU SCHÖNE INSEL AUF UNSEREM BLAUEN PLANETEN
AUF WIEDERSEHEN - DU WUNDERVOLLES PARADIES**

