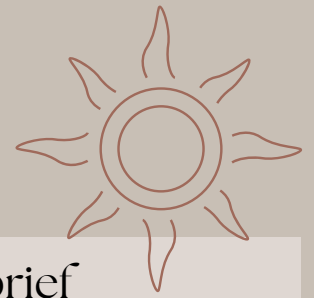


Interview

Mit Mirjam Thoma



“Mirjam Thoma arbeitet als Kunsttherapeutin und Yogalehrerin. Sie segelte 19 Tage über den Atlantik, um dem Alltag zu entfliehen - als sogenannte „Tramperin auf hoher See“. Zusammen mit dem Kapitän und einer weiteren Person erlebte sie auf dem kleinen Boot unvergessliche Tage.

Denn auf den Wellen des Meeres schwammen nicht nur ihre Ängste sanft hin und her, sondern auch die Liebe zum Leben selbst.

In diesem Interview möchte sie erzählen, wie der Ozean ihr tiefes Vertrauen ins Leben schenkte.

Steckbrief

Name: Mirjam Thoma

Alter: 33

Beruf:
Yogalehrerin, Kunsttherapeutin

Lieblingsessen an Board:
Alles in Brei Form und Sannis Cabonara

Welches Buch hatte ich dabei:
Mein Tagebuch

Was mir am meisten gefehlt hat:
Abführmittel :)

Welches Lebensmotto mich auf See begleitet hat:
In 20 Jahren wirst du mehr enttäuscht sein über die Dinge, die du nicht getan hast, als über die Dinge, die du getan hast. Also löse die Knoten, laufe aus dem sicheren Hafen. Erfasse die Passatwinde mit deinen Segeln. Erforsche. Träume.
Mark Twain

Die Reise zusammengefasst in 3 Worten:
Hingabe, Vertrauen, Kraft

Mirjam, per Anhalter bist du mit einem kleinen Segelboot, dem Kapitän und einer weiteren Frau über den Atlantik gefahren - was bewegte dich zu dieser Reise?

Viele fragten mich vorab, warum ich den Atlantik mit einem Segelboot überqueren wollte. Einige Segler, die diese Strecke schon mit ihren Schiffen oder als Besatzung gemeistert haben, meinten, die Fahrt sei nur langweilig.

Ich selbst hatte seit meiner Kindheit keine Langeweile mehr gespürt - es wäre schön, dieses Gefühl auf dem Atlantik mal wieder zu erleben, dachte ich. Neben der erhofften Langeweile führten mich aber auch noch andere Gründe auf ein 13 Meter langes Segelboot. Ich reiste mit fremden Menschen, um sechs Wochen lang von den Kanaren über die Kap Verden in die Karibik zu segeln. Es war ein Herzenstraum.



Hattest du Angst?

Ja, auf dem Meer fühlt man sich dem Tod sehr nah. Es gibt immer noch Piraten - jeder Schritt an Bord muss gut überlegt sein und man beobachtet das Wetter ständig.

Das Boot knarrt überall und die Wellen schlagen dumpf gegen den Rumpf. Wenn jemand die Segel refft, klingt das unter Deck, als würde das Boot zerbrechen. Manchmal weckt es mich aus dem Schlaf und ich stehe sofort mit Unterhose im Gang, um zu prüfen, ob das Boot ganz ist und die Mannschaft vollzählig.

Nach wenigen Tagen auf See gerate ich in eine Art Trance. Nur Meer umgibt mich. Ich verliere das Gefühl für Zeit und mich selbst. Erinnerungen, Träume und die schaukelnde Realität vermischen sich. Wind im Segel, glucksende Wellen und leicht schlagende Seile am Mast bilden ein chaotisches Bild in meinem Kopf. Ich glaube, in der Ferne ein Lachen, eine Unterhaltung oder einen Schrei gehört zu haben.

Wie hast du es geschafft, durchzuhalten?

Die Angst trieb mich oft zurück zum tiefen Vertrauen ins Dasein. Mir war klar, dass ich mich dem Hier und Jetzt völlig hingeben musste - mein einziger Weg war, zu vertrauen. Als ich mich mit der Angst und dem Tod beschäftigte, spürte ich eine noch größere Hingabe zum Leben.

In meiner ersten Nacht übergab ich mich mehrmals. Ich hielt mich an der Reling fest, blickte auf die schäumenden Wellenkämme und kämpfte gegen die Gischt. Ich kämpfte, bis ich bereit war, mich dem Ozean anzuvertrauen.

Ich hörte auf, gegen das Schaukeln anzukämpfen - ich gab mich hin. Von diesem Zeitpunkt an würde der Ozean bestimmen, nicht ich. Etwas in mir wandelte sich: Mein Ich wurde unbedeutend, mein Körper entspannte sich, mein Denken gab den Wunsch nach Kontrolle auf - übrig blieb nur das Urvertrauen. Ab diesem Moment fühlte ich mich eins mit dem Rhythmus des Atlantiks.

Das ist wie Meditation! Ich fühlte eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben, vertraute mir und dem Göttlichen und dem Meer. Niemals zuvor empfand ich das Bedürfnis, etwas auszuhalten.

Manchmal waren die zwischenmenschlichen Beziehungen an Board sehr schwierig, aber das Meer gab mir Kraft, Antworten sowie Freude, um auch dies zu bewältigen.

Wie sieht der Alltag auf so einem Boot aus?

Es gibt keinen Alltag. Alles verschwimmt. Du lebst in einem 3 Stunden Rhythmus, denn die Schichten bestimmen. 3 Stunden Schicht, 6 Stunden Pause in denen geschlafen, gekocht und gewaschen wird.

Es ist anstrengend. Alles schaukelt, immer und überall. Wir sind zu dritt an Board, der Kapitän, Ich und noch eine andere Frau, mit welcher ich mir die Bugkabine teile. Das Bett darin ist nur für eine Person gedacht und anfangs schlafe ich, eingequetscht in Kissen und Segelklamotten, in dem Salon auf einem Sofa. Doch nach wenigen Tagen auf engsten Raum sind wir uns bereits so nah und vertraut und es gibt nur noch eins: „Deins ist meins und meins ist deins!“

Was war dein schlimmster Moment?

Als unsere Batterie kaputtging, wir daher zu zweit Schicht halten mussten und der Schlaf so unfassbar gering wurde, dass mir schon ganz schlecht vor Schlafmangel wurde.

Kurz nach den Kap Verden hatten wir Probleme mit unserer Batterie. Sie lädt nicht mehr, was bedeutet, wir hatten nur Strom in dem Moment wo die Sonne schien oder wenn der Hydrogenerator im Wasser ist. Doch da sich permanent Seegras im Generator verhängt und so die Stromerzeugung verhindert, mussten wir, um den Propeller zu reinigen, oft das Cockpit verlassen um am Heck des Bootes den Generator herauszuheben. Dies hatte zur Folge, dass die Nächte länger wurden und unsere drei Stunden Schicht zu einer „so lange wie du wach bleiben kannst“ Schicht abgelöst wurde.

Doch trotz allen reichte der Strom nachts völlig aus und wir fuhren in kompletter Dunkelheit.

Ebenfalls musste man den schwankenden Kapitän fest im Blick haben. Denn jede falsche Bewegung da draußen hätte den Tod bedeuten können.

Ebenfalls konnte es passieren, dass zu dicht aneinander geratene Boote, umherschwimmende Gegenstände, sowie die Kollision mit einem Wal der Auslöser für einen Untergang sein konnten.

Privatsphäre gab es nicht an Board und manchmal wünschte ich mir, mal eben an einer Raststätte anzuhalten, was Kaltes zu trinken und die Beine zu vertreten.

Was war dein schönster Moment?

Es war in einer meiner ersten Nächte auf See, als ich sie atmen hörte- die Delphine. Sie schwammen direkt neben dem Boot und sind in einem mystisch blaugrünen Schweif aus erleuchteten Plankton gekleidet. Es scheint mir, als würden Abermillionen kleine Glühwürmchen um die Meeressäuger herumschwimmen. Ich kannte solche Szenen nur aus Filmen und hätte es mir nicht erträumen lassen, dass ich eines Tages selbst inmitten eines solchen Naturschauspiels sein werde.

An manchen Tagen spiegelten sich die Pastelltöne des Himmels im Wasser wieder und ich fühlte mich wie in einem Gemälde von Monet. Kein Sonnenuntergang gleicht dem anderen und jeder Sonnenaufgang war wie eine magische Geburt des Tages. Nachts spiegelte sich das Funkeln der Sterne auf der Wasseroberfläche wieder, so dass sich der Horizont dazwischen komplett auflöst. Über mir das Sternenzelt, unter mir die tiefen des Atlantiks und ich dazwischen schwebte unser Boot.

Und dann kommt dieser eine Tag, wenn plötzlich nach 19 Tagen auf See und über 2000 Seemeilen am Horizont Land zu sehen ist und ich wusste, ich habe es geschafft, ich habe den Atlantik überquert.



Was war deine größte Erkenntnis?

Ich fing an, eine Liebe zum Meer zu verspüren, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Und mit ihr eine Liebe zum Leben und eine Liebe zu der unbeschreiblichen Zartheit und zugleich unfassbaren Kraft der Natur. Ehrfurcht, Demut und Dankbarkeit überkamen mich.

Das Meer beschenkte mich mit einer reinigenden Lebenskraft und ich wusste nicht, was ich zurückgeben konnte, außer einer salzigen Träne, die mir über die Wange lief.

Wenn die Wellen nahe am Boot brechen, hört es sich an als würde das Meer atmen. Das Meer ist wie eine Mutter für mich geworden, die mich wiegt und auch manchmal wachrüttelt. Sie rüttelt mich, um mir zu zeigen, dass ich am Leben bin.

Das Leben und der Tod waren auf dem Meer eng miteinander verwoben, doch ich fühlte mich sicher, auch wenn die Wellen uns peitschten und das Boot wild umher schaukeln lies. Ich zweifelte keine Sekunde, dass es die richtige Entscheidung war, diesen Trip zu machen. Trotz aller körperlichen Anstrengungen, dem Wetter, den Wellen, dem Schlafmangel und die psychische Grenzerfahrung würde ich eine solche Reise immer und immer wieder auf mich nehmen. Denn noch nie stand ich dem Leben mit so viel Demut gegenüber und noch nie habe ich mich so Zuhause gefühlt wie auf dem Meer.

Was würdest du der Mirjam vor der Reise raten?

Nichts, sie hat alles richtig gemacht. Einfach drauf los, mit Vertrauen und Hingabe.



Was machst du seit dieser Reise in deinem Alltag anders?

Ich glaube, ich bin seither nicht wieder vom Boot abgestiegen.

Einmal auf dem Meer, ist es als hätte ich mein Zuhause gefunden. Da draußen fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben wirklich Zuhause. Komisch oder? Ich glaube, es war diese Weite, das Meer mit seiner Zartheit und gleichzeitig überwältigenden Kraft.

Es waren die Wale und Delfine die mich so oft besuchten. Es waren die Sterne die über mir funkelten als würden sie mich segnen wollen. Und es war meine Hingabe und mein Vertrauen zum Leben.

Egal was im Leben nun auf mich zukommt, es fühlt sich oft an, wie die Winde auf dem Meer. Ich muss es akzeptieren, aber kann die Segel dafür trimmen.

Als ich zurückkam, war Corona und der Lockdown in vollem Gange. Und ich muss sagen, es ist wie eine Wetterfront, was mein Genuss am Leben aber nicht beeinflusst. Ich segle weiterhin durchs Leben, vielleicht langsamer, vielleicht ohne alles mitnehmen zu können, aber ich segle mit Leidenschaft, mit Freude, mit Hingabe und vor allem mit Vertrauen durch alle Lebenslagen.

Danke liebe Mirjam für das tolle Interview

Sehr gerne!

