

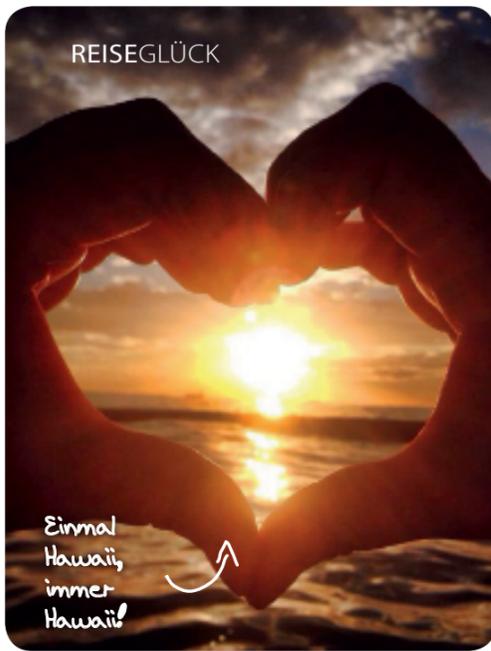
Der Spirit von Hawaii

Auf den traumhaften Inseln mit dem Aloha-Feeling ist eine uralte Heiltradition zu Hause. Die Heilpraktikerinnen Anne-Mareike und Wibke-Martina Schultz reisen seit 17 Jahren immer wieder dorthin – weil kein anderer Ort der Seele so große Harmonie und Leichtigkeit schenken kann wie Hawaii

Von Bettina Kaever



Hawaii rüttelt
durch, heilt und
harmonisiert



REISEGLÜCK

Einmal
Hawaii,
immer
Hawaii!



Hawaii ist ein
wahres Wander-
Eldorado



Blumenketten
gibt es auch
aus dem
Automaten!



Anne-Mareike
war 1999 zum
ersten Mal hier



So viel mehr als nur
Strandurlaub! Aus Hawaii
kommt man verändert zurück



Überall Kraft und
Energie - wie hier
am Wasserfall



Beim Kochfest, dem
Lū'au, werden traditionelle
Gerichte serviert

Das ist Hawaii



- ❖ Hawaii ist eine Inselkette im Pazifischen Ozean und der 50. Bundesstaat der Vereinigten Staaten von Amerika. Sie ist benannt nach ihrer größten Insel Hawaii, die daher auch „Big Island“ genannt wird. Die Hauptstadt ist Honolulu.
- ❖ Weitere Inseln sind zum Beispiel Kaua'i, O'ahu und Maui. Insgesamt gehören 137 Inseln und Atolle zu Hawaii.
- ❖ Hawaii hat eine eigene Zeitzone, die „Hawaii-Aleutian Standard Time Zone“ (kurz HST oder HAST). Zeitunterschied zu Deutschland: zwölf Stunden in unserer Sommerzeit. In der Winterzeit sind es elf Stunden.



Am Flughafen von Ho-
nolulu bekommt jeder
eine Blumenkette
geschenkt - aus
Plumeria-Blüten

K

raftvoll bläst Mike Lee in das Bambusrohr. Der satte, tiefe Ton hallt weit über das Meer, das das Blau des Himmels umarmt. Mike Lee ruft die Delfine. Und tatsächlich: Sie kommen angeschwommen, auch heute. Der 68-jährige Hawaiianer kennt jeden Delfin an dieser Stelle der Küste vor Hawaii mit Vornamen. Nacheinander lassen sich seine Gäste, jeder mit einem Schnorchel ausgerüstet, vom Boot ins zehn Meter tiefe glasklare Wasser gleiten. Neugierig umkreisen die Tiere ihre Besucher. Wenn dann die Delfine zu singen beginnen, wird das Meer zu einer riesigen Badeklangschale. Die Wellen des Gesangs durchfluten jede Zelle des Körpers, der wie schwerelos im Wasser zu treiben scheint.

Schwimmen mit Delfinen ist heilsam

„Das Klangfeld rüttelt das System auf, wirft alle Klötzchen in Dir hoch, und dann fallen sie neu geordnet an die richtige Stelle“, erklärt Anne-Mareike Schultz. Zusammen mit ihrer Schwester Wibke-Martina, mit der sie eine Heilpraktiker-Praxis in Neumünster führt, hat sie die Hawaii-Reise für 20 Teilnehmer organisiert und Mike Lee engagiert. „Das Schwimmen mit Delfinen ist wahnsinnig heilsam“, findet Wibke-Martina. „Uns ist dabei aber wichtig, dass wir die Delfine nicht stören. Sie schlafen nämlich tagsüber viel, weil sie nachts jagen gehen. Mike Lee hat die Erfahrung, nur die Delfine anzulocken, die Lust auf eine Begegnung mit Menschen haben.“ Außerdem dürfen Menschen die Delfine nicht berühren – die Bakterienhaut ihrer Haut könnte aus der Balance geraten, die Tiere krank werden. „Weil die Delfine aber ganz genau wissen, dass sie nicht angefasst werden, kommen sie gern ganz nah ran und stupsen Dich auch schon mal an.“

Mit dem Aloha-Virus infiziert

Seit 2012 bieten die (eineigen!) Zwillinge Anne-Mareike und Wibke-Martina Schultz spirituelle Reisen nach Hawaii an (siehe Kasten Seite 112). „Wir haben uns 1999



mit dem Aloha-Virus infiziert“, sagt Anne-Mareike lachend. Bei ihrer ersten Reise nach Hawaii waren sie noch Studentinnen, Anne-Mareike für Jura, Wibke-Martina für Pharmazie. „Du kommst da abends an, steigt aus dem Flieger und eine Hitzewelle trifft Dich im Gesicht. Es war ein tiefes Gefühl, nach Hause zu kommen“, erinnern sich beide. „Ungefähr so wie der Spruch auf den T-Shirt: ‚You had me with Aloha!‘“ Wibke-Martina buchte sofort Kurse für Lomi Lomi, die traditionelle hawaiianische Massage, und für hawaiianischen Schamanismus. Anne-Mareike lernte einen Hawaiianer kennen, der ihr viele versteckte heilige Plätze zeigte, mit ihr gechantet und gesungen hat. „Auf Hawaii fühlen wir uns immer

beschützt“, sagen die Schwestern. Im Lauf der Zeit knüpften sie viele Freundschaften zu Heilern („Kahunas“) und anderen Hawaiianern wie zum Beispiel Mike Lee.

Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen

Allerdings: „Du bist 24 Stunden unterwegs, der Zeitunterschied beträgt zwölf Stunden. Die Reise ist körperlich sehr anstrengend“, stellt Wibke-Martina klar. „Und jedes Mal sagen wir uns: Das tun wir uns nicht mehr an, das war das letzte Mal“, ergänzt Anne-Mareike schmunzelnd. Aber wie es so ist: „Auf dem Rückflug finden wir dann: Es war so schön, wie kommen wieder!“ Ihre Reisen beinhalten aber viel mehr als das Abhaken üblicher Sehenswürdigkeiten.

„Hawaii ist eine Manifestationsinsel“, erklärt Anne-Mareike. „Unsere Teilnehmer, und wir auch, kommen mit persönlichen Themen und Wünschen. Ein Aufenthalt auf Hawaii kann mehr Leichtigkeit, mehr Fluss in das Leben bringen. Denn die Begegnung mit dem Wasser und der heißen Lava der Vulkane bringt sehr viel in Bewegung.“ Ihre Erfahrung: Man kann sich dort besonders gut von Dingen lösen, die einem das Leben schon lange schwer gemacht haben. Auch Themen, die man bis dahin akzeptiert hat, können neu ausgerichtet werden. Hawaii rüttelt alles auf. „Wir haben schon erlebt, dass sich beste Freundinnen dort entzweit haben, weil sie erkannten, dass sie schon lange nicht mehr zusammenpassten. Ande-

rerseits sind hier auch tiefe Freundschaften entstanden.“ Und: „Hawaii entfacht auch eine ganz große Selbstliebe! Unser Ziel für uns und unsere Teilnehmer ist es, ganz glücklich in uns und bei uns selbst anzukommen“, erzählt Wibke-Martina.

Mit dem Rochen Urängste überwinden

Wie beim Schwimmen mit dem Mantarochen. Dreieinhalb Meter im Durchmesser misst er. Man trifft ihn nachts, im Dunkeln. In Neoprenanzügen hängen die Teilnehmer an Surfbrettern, fast alle mit Urängsten in den Herzen. Lampen locken Plankton an. Und Plankton liebt der Rochen wie ein All-you-can-eat-Buffer. Bauch an Bauch schwimmt er dann mit den Menschen. Ganz

sanft, ganz ruhig, ganz selbstverständlich. Die Angst, im Dunkeln mit einem riesigen Tier im Wasser zu sein? Der Mantarochen schwimmt sie davon. „Man nennt ihn auch Engel der Meere“ erklärt Wibke-Martina. „Und er zeigt uns, dass wir unsere Ängste überwinden können. Wir haben vor so vielen Dingen Angst. Einige sind berechtigt, andere aber eben nicht.“ Ihre Schwester ergänzt: „Wenn Du das nächste Mal Angstgefühle bekommst, zum Beispiel vor einem grummeligen Chef, dann kannst Du Dir vielleicht sagen: Ich bin schon im Dunkeln mit einem Mantarochen geschwommen und es war so heilsam. Durch dieses Problem gehe ich jetzt mit Leichtigkeit!“ Und wer seine Angst überwindet, der kann leichter seine >



Elegant umkreisen die Delfine ihre Besucher

Träume und Wünsche verfolgen. Wie die Wasserschildkröte, die der perfekte Navigator ist. „Sie kehrt immer wieder dahin zurück, wo sie geboren wurde, um ihre Eier abzulegen“, erklärt Anne-Mareike. An Land ist sie schwerfällig, dort ruht sie sich viel aus, im Wasser aber wird sie unglaublich wendig und vital. „Die Schildkröte ist ein Wassertier, das erdet. Wenn wir mit ihr im ‚Puuhonua o Honaunau National Historical Park‘ schwimmen, können wir uns klarmachen: Egal wo wir leben, wir können wie die Wasserschildkröte überall Wurzeln schlagen, ob an Land oder im Wasser. Und vielleicht ist es dann egal, ob wir ein Haus besitzen oder den perfekten Mann heiraten oder ob wir ein Kind bekommen.“

Um Frieden im Herzen zu finden, ist Vergebung wichtig. Mit der Vergebung kennt man sich aus auf Hawaii. Ho‘opono‘ono heißt das Vergebungsritual. „Die Rituale sind so vielfältig wie die verschiedenen Inseln, die Hawaii ausmachen“, sagt Anne-Mareike. „Es geht dabei auch darum, die eigenen Fehler einzugestehen. Sich zu fragen: Wo ist meine Resonanz im Gegenüber?“

Wasser, Lava, Wind und Sonne

Ein Ort, an dem Vergebung besonders leicht fällt, ist Black Sand Beach. Er ist ein „Heiau“, ein heiliger Platz der Hawaiianer. In einer geführten Meditation verbinden sich die Teilnehmer dort mit den Elementen der Insel, mit Wasser, Lava, Wind und Sonne. Stellen sich die Frage: Was kann ich für mich tun, um die Situation, die mich quält, zu heilen? „Wir harmonisieren hier unser eigenen Schwingungen mit Achtsamkeit und Bewusstheit“, erklärt Wibke-Martina. Danach sammeln die Teilnehmer einzelne

Blüten, die zu einem persönlichen Blumenkranz zusammengebunden werden. „Die Blumenkette ist natürlich das Symbol für Hawaii schlechthin, und hier für uns das Symbol, dass wir wie die Kette wieder ganz rund und heil im Inneren werden können.“ Anne-Mareike ergänzt: „So mancher ist danach mit einem neuen Bewusstsein nach Hause gekommen und hat sich gewundert, dass die Schwiegermutter plötzlich ganz kuschelig geworden ist!“

Der Hula-Tanz erzählt ihre Kultur

Überhaupt, die Rituale und die Kultur der Hawaiianer: „Ende des 19. Jahrhunderts ging die Kultur mit dem letzten König Hawaiis unter“, erzählt Wibke-Martina. Die Inselkette wurde enteignet und 1898 von den Vereinigten Staaten von Amerika anektiert. Das Problem: Die Hawaiianer hatten eine Kultur ohne Schrift. Der erzählende Hula-Tanz war ihre Form, Kulturgut von Generation zu Generation weiterzugeben. Schon im 19. Jahrhundert war der Hula-Tanz unter dem Einfluss christlicher Missionare einige Zeit verboten. Nach der Annexion von den USA wurde er immer weiter zurückgedrängt und erst in den 1950er-Jahren wiederbelebt. Der Psychologe Serge Kahili King (79) hat viele Elemente der hawaiianischen Kultur unter dem Begriff „Huna“ zusammengefasst. „Er hat die Kultur anwendbar und überlieferbar gemacht“, erklärt Anne-Mareike, „viele Hawaiianer sagen, er hat sie auch zu sehr vereinfacht. Auf jeden Fall hat Serge das Wort Huna etabliert. Huna ist dabei aber nicht mit Hawaii gleichzusetzen!“

Worum es aber immer geht: um die eigenen Vorfahren. „Auf Hawaii ehrt man die Ahnen,

sie machen Dich zu dem, was Du bist“, sagt Wibke-Martina. „Ein Ahne ist Dein Ahne, egal, ob er schlecht oder gut war: Er gibt Dir seine Stärke!“

Und deshalb reisen Anne-Mareike und Wibke-Martina mit ihren Teilnehmern auch zu den Ahnen: Ächzend schaukelt der Geländewagen mit Allrad-Antrieb die steile Straße hinunter, durch riesige Wasserlöcher hindurch. Eine Stunde lang kämpft er mit dem Gefälle, das bis zu 30 Prozent beträgt. Die Fahrt ins Waipio-Valley, ins Tal der großen Könige, ist abenteuerlich. Es ist von Vulkanen geformt, dort liegen die Gebeine aller Könige von Hawaii begraben. „Die Hawaiianer glauben, dass die Kraft der Person in den Knochen sitzt“, erklärt Wibke-Martina. „Und die Kraft verlässt die Gebeine nie. Im Waipio-Valley liegen sozusagen Reliquien, die ihre Kraft immer noch an uns Menschen abgeben. Der Legende nach wuchsen die großen Könige dort sogar auch auf. Für uns heute ist das der größte Manifestationsort der Insel.“

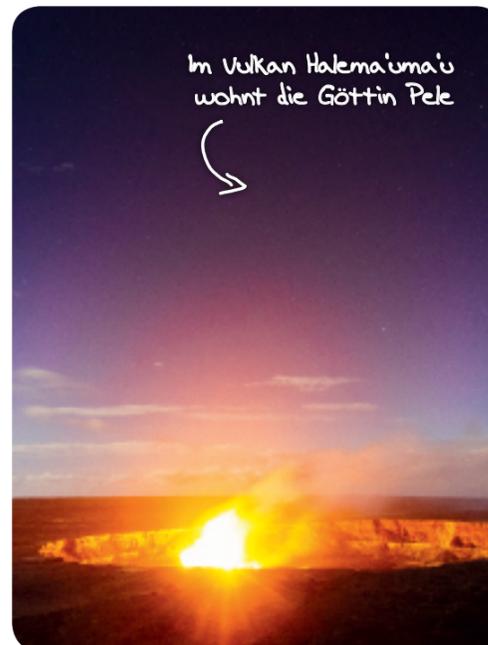
Hawaii ist eine Insel der Wunder

Denn hier kann man sich fragen: Was möchte ich mir in mein Leben ziehen? Bei einer geführten Meditation erleben die Teilnehmer erneut alle Elemente der Insel. Die Kühle des Meeres. Den heißen Wind. Den schwarzen Lava-Sand unter den Füßen. Den Schweiß auf der Haut. „Wenn wir manifestieren, wenn wir uns also etwas Positives in unser Leben holen wollen, dann klappt das am besten mit Liebe und Vertrauen.“ Dabei helfen können die wilden Pferde, die im Waipio-Valley leben. Als Krafttiere stehen für Freiheitsliebe, Lebenskraft, Reichtum – und für Urvertrauen. Hawaii kann eine Insel der Wunder sein. Wie für eine Freundin der Zwillinge, die kurz nach einer Hawaii-Reise endlich schwanger wurde.

Wo die Göttin Pele Zuhause ist

Pele heißt die Göttin der Vulkane, und sie residiert im Krater des Halema‘u‘a‘u. 2008 meldete sie sich gewaltig zu Wort. Denn damals brach die erkaltete Lava wieder auf, seitdem ist der Lavasee im Kraterboden wieder ununterbrochen aktiv. Rund 250 Meter auf 180 Meter misst der See, der Vulkan hat einen Durchmesser von rund einem Kilometer. „Pele ist eine wütende Göttin, die ihre Familie verließ und nach Hawaii kam“, er-

>



Im Vulkan Halema‘u‘a‘u wohnt die Göttin Pele



„Hüpfen der Floh“ heisst Ukulele übersetzt



Im Hula-Tanz steckt die gesamte Tradition



Anne-Mareike (links) und Wibke-Martina



Ein Tier, das erdet: die Meeres-schildkröte



Aloha! Die Grussformel zur Begrüssung und zum Abschied

Hawaiis Schamanismus

- ❖ Huna bedeutet wörtlich „verborgen, geheim“. Unter Huna versteht man die (moderne) Zusammenfassung des Schamanismus, wie er auf Hawaii seit Urzeiten praktiziert wurde.
- ❖ Führend für den Huna ist der Psychologe Serge Kahili King. Als Serge King in den USA geboren wurde er nach dem frühen Tod seines Vater von der hawaiianischen Familie Kahili adoptiert und in den Huna-Lehren unterrichtet.
- ❖ Als Kahuna wird auf Hawaii ein Spezialist bezeichnet. Dabei kann es sich auch um einen Heiler handeln.

zählt Anne-Mareike den Mythos nach. Nach vielen Fehlritten hatte sie dann doch noch mit Liebe ihren Weg gefunden. Es macht Mut zu sehen, dass selbst eine Göttin stracheln kann. Das ist es eben auch, was Hawaii uns zeigt: „Wir müssen uns gar nicht selbst verurteilen. Wir dürfen unsere Selbstzweifel und unseren Selbstboykott loslassen! Pele kann das alles sozusagen abbrutzeln, wenn wir vor der heißen Lava stehen.“ Allein der Weg zu Peles Herzen, ihrem Lavasee, ist Pilgerweg, Therapie und Heilung: Drei Stunden läuft man bis zur Plattform, von der aus man die flüssige Lava sehen kann. Heiß wird es auf dem Marsch, die Hitze ist anstrengend. Viele Getränke braucht man. „Auf dem Weg zu Pele schwitzt man alles raus. Alles, was jetzt noch an Wut, Angst oder Blockaden in Dir steckt, wird jetzt verbrannt“, so die Zwillinge.

Wofür brenne ich eigentlich?

Das Feuer, die Hitze, die Lava können auch zeigen: Wofür brenne ich? Was will ich wirklich? Wofür steht mein Feuer? Wenn dann die Sonne untergeht, ist das Schauspiel atemberaubend. Die Lava leuchtet, der Himmel spielt mit allen Farben der Pastellskala. Kalt wird es, Anoraks wärmen. „Der Gegensatz ist faszinierend“, findet Anne-Mareike, „man friert wirklich hier oben auf Hawaii, gleichzeitig könnte Dich die Lava in Sekunden verbrennen.“

Feuer kann reinigen. Wie der Wasserdampf, der am Halema'uma'u aus dem Boden steigt. Erhitztes Grundwasser ist es, das aus den Erdspalten austritt. Wer sich in diesen Dampf stellt, der kann die Urkraft von Mutter Erde, die Kraft der Göttin Pele unmittelbar spüren. Sich erhitzt und gereinigt fühlen. Fast wie neugeboren.

Die Einheimischen unterstützen

„Sommerurlaub kannst Du halt auch auf Mallorca machen“, sagen die Schwestern, „aber wir kennen niemanden, der auf Hawaii gewesen und nicht irgendeine Erkenntnis für sich mitgenommen hätte.“ Dabei geht es ihnen nicht nur um die individuelle Selbstentfaltung und Entwicklung ihrer Reisetilnehmer. „Uns liegt auch am Herzen, dass die Inseln ihr Geld verdienen“, sagen sie. „Deshalb unterstützen wir die lokalen

Geschäfte und empfehlen zum Beispiel Anbieter von Lomi-Lomi-Massagen.“ Und deshalb buchen sie die Delfin-Ausflüge bei Mike Lee, der sein Boot zu den „Spielplätzen“ der Tiere lenkt und sie mit seinem Bambusrohr zu sich ruft.

Ein Ort, der tiefe Liebe entstehen lässt

„Hawaii ist ein Ort, der Dich in Deiner Reise zu Dir selbst unterstützt. Ganz ohne Guru“, sagt Wibke-Martina. „Ein Ort, der eine tiefe Liebe entstehen lässt. Zu Dir selbst und für andere Menschen“, ergänzt Anne-Mareike. Dass sie nicht nur als Schwestern, sondern sogar als Zwillinge die Reisen leiten, hat für sie nur Vorteile. „Wir fühlen keine Eifersucht. Wir können uns gegenseitig Raum geben, zwischen uns ist alles gleich. Keine scheint heller als der andere“, sind sie sich einig.

Im Flieger zurück sitzen sie mit Herzschmerz. Aber sie kommen wieder. Auf jeden Fall. Schon in zwei Jahren. Mit einer neuen Gruppe an Teilnehmern. Denn der Spirit von Hawaii, er lässt einen einfach nie mehr los.



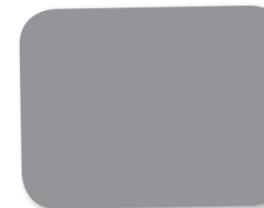
Mehr erfahren über die Hawaii-Reisen

Die Heilpraktikerinnen Anne-Mareike und Wibke-Martina Schultz bieten alle zwei Jahre spirituelle Reisen nach Hawaii an: „Wir möchten unsere Teilnehmer mitnehmen zu sichtbaren und verborgenen Kraftorten von Big Island und gemeinsam eintauchen in den Aloha Spirit von Hawaii, in seine Tiefe und Schönheit.“ Die nächste Reise findet vom 22. bis 29. September 2018 statt. Auf dem Programm stehen u.a. Delfin-Schwimmen und das Vergebungsritual Ho'opono'ono. Info und Anmeldung: www.naturheilpraxis-schultz.de



HAPPY TRAVEL

Picknick bei Goethe



Für eine Städtereise muss man nicht immer ein teures Hotel buchen. Wie wäre es denn mal, wie früher urig in einer Jugendherberge abzusteigen? Zum Beispiel in der Kulturstadt Weimar, wo

die Dichter Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller lebten und wirkten. Die Jugendherberge in Weimar lädt ein, die Klassikerstadt umweltfreundlich zu erkunden – zum Beispiel mit einer Kutschfahrt. Der Höhepunkt des Programms: ein Picknick vor Goethes Gartenhaus im Park an der Ilm. 2 Ü/VP, Kutschfahrt, Stadtführung, Stockbrot, Lunchpaket „spezial“, ganzzählig buchbar, Preise: 2 bis 14 Jahre 71 Euro, ab 15 Jahre 110 Euro (Kinder bis 2 Jahre kostenfrei). Mehr Infos und Buchung unter www.weimar-ettersbergjugendherberge.de

Das schönste Geschenk heißt Zweisamkeit!

Hach, wie romantisch: Mit der „urlaubsbox“ kann man der oder dem Liebste(n) einen Reisegutschein für einen Kurzurlaub schenken! Zur Auswahl stehen verschiedene Themen-Boxen wie „Städtetrip für Zwei“, „Wellness- und Aktivurlaub“ oder „Wohlfühltag“. Beschenkte können den orts- und zeitungebundenen Voucher online in einen Kurzurlaub mit bis zu zwei Übernachtungen einlösen. Nach Eingabe des Buchungscode stehen zahlreiche Drei- bis Fünf-Sterne-Unterkünfte zur Wahl, darunter Häuser in Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien sowie der Schweiz. Eine kleine Auszeit ist ab 49 Euro zu haben. Mehr Infos: www.urlaubsbox.de

Ein zweites Leben schenken

Taschen aus upgecycelter PVC-Plane sind ja fast schon Klassiker. Das Kölner Label „Feuerwear“ aber hat es sich zur Aufgabe gemacht, Feuerwehrschräume zu sammeln und ihnen ein zweites Leben zu schenken – ob als stylischer Rucksack Elvis, als schnecker Kulturbeutel Henry oder als schicke Handyhülle Mitch.



Dank unterschiedlicher Aufdrucke und Einsatzspuren ist jedes der handgefertigten Produkte ein Unikat. Und so strapazierfähig, dass es als robuster Begleiter jede Reise unbeschadet übersteht. Vegan sind die guten Stücke übrigens auch noch!

Rucksack „Elvis“ in Weiß, Schwarz oder Rot, Außenmaße 37 cm x 31 cm x 13,5 cm, 159 Euro, über www.feurewear.de