

Der Fluss zieht
sie immer
wieder an – er
fließt stetig wie
das Leben

Was das Herz sagt, muss man tun – egal wann!

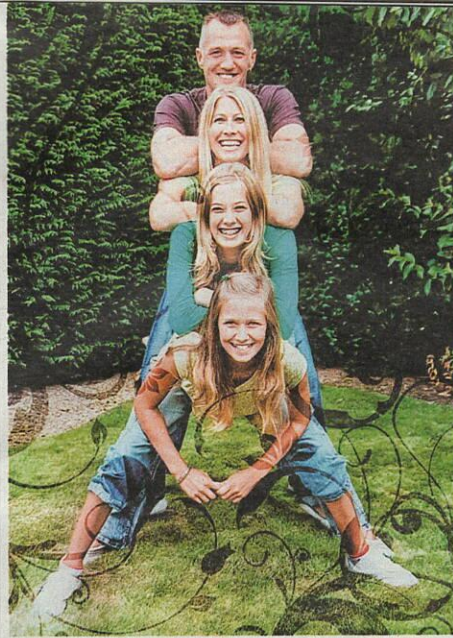
Sandra Martin suchte
nach dem Tod ihres
Mannes Kraft im
Qigong. So find sie
ein neues Leben und
auch eine neue Liebe

Sandra (52) steht barfuß auf dem kühlen Parkett und schließt die Augen. Leise Musik durchflutet den Raum. Langsam beginnt sie, sich zu bewegen. Erst ist es nur ein Wippen mit den Hüften, dann ein vorsichtiges Kreisen der Arme, und schließlich lässt sie los. Sie dreht sich immer schneller, beugt sich nach vorn und zurück, lächelt. In diesem Moment existiert nichts, nur sie und die Musik. Kein Termindruck, keine Erwartungen, kein Gedanke, der sie bewegt oder gar zurückholt. Alles um sie herum verschwimmt. Was zählt, ist nur die Musik, die den Takt, den Rhythmus vorgibt, nach dem sich Sandra bewegt. Als die Musik endet, bleibt sie stehen. Die Brust hebt und senkt sich. Sie ist außer Atem, fühlt sich aber leicht und beschwingt. In diesen Minuten hat sie sich selbst gespürt. „Tanzen befreit Körper und Seele, ist Freude, Leichtigkeit, Vitalität und macht mich einfach glücklich“, erzählt Sandra später, als sie sich mit einem kräftigen Schluck Wasser stärkt. „Wenn ich tanze, bin ich ganz in mir, fühle meinen Körper und mein Sein. Ein wunderbares Gefühl, das mich schon durch mein ganzes Leben begleitet.“

Schon als Schulumädchen hat sie Freude an tänzerischer Bewegung

Sandra kommt aus dem Kreis Germersheim in Rheinland-Pfalz und entdeckt schon als Schülerin die Kraft der Bewegung. „Mit zwölf Jahren habe ich einen Jazzdance-Kurs besucht und war sofort begeistert. Schon damals habe ich bei den Schrittfolgen alles um mich herum vergessen, und nach den Tanzstunden ging ich am nächsten Tag viel konzentrierter und freier in die Schule.“

Und die Liebe zum Tanz, ihrem ganz persönlichen Energiebooster, bleibt. Mindestens zweimal in der Woche trainiert sie fortan mit anderen Jugendlichen, nimmt an Discowettbewerben teil. Beruflich wird Sandra Reiseverkehrskauffrau und findet auch privat ihr Glück. In einem Lokal lernt sie den zehn Jahre älteren Ralph kennen, einen Techniker, und heiratet ihn mit gerade mal 21 Jahren. In ihrer Freizeit tanzt sie sich jetzt bis zur Wettkampfstärke, choreografiert Tänze und eigene Shows und lernt dabei die Faszination der Bühne kennen. „Ich hatte an den Wochenenden Auftritte in ganz Deutschland, sogar mehrmals in Wien. Der Applaus tat so gut. Menschen Freude zu bereiten, das hat mich von Show zu Show getragen.“ Auch als sie zwei Töchter bekommt, Samara (30) und



Mit ihrem Mann Ralph und den Töchtern war sie lange glücklich

Celine (28), geht das Tanzen zwischen Job, Haushalt und Familie nie unter. Im Gegenteil! Als sie sieht, wie sehr ihre Töchter die Bewegung fasziniert, macht sie kurzerhand eine Ausbildung zur Kindertanzlehrerin und unterrichtet dann an einer regionalen Kindertanzschule. Die Töchter sind dabei. Drei Tage in der Woche blüht sie jetzt zwischen Rhythmusgefühl, Körperwahrnehmung und Kinderlachen auf.

Entspannung gesucht – Qigong erweist sich als perfekte Methode

„Es war eine gute Zeit. Ich hatte alles: eine liebevolle Familie, einen schönen Halbtagsjob und ein Hobby, das ich mit Leidenschaft ausübte. Aber es war auch stressig, und um nicht immer nur funktionieren zu müssen, wuchs in mir der Wunsch nach Selbstfürsorge. Achtsamkeit wurde mir wichtig, und ich erinnerte mich an ein Buch über Qigong, das bei mir zu Hause im Regal stand.“ Sandra taucht vorsichtig ein in diese fernöstliche Methode zur Tiefenentspannung, einer Mischung aus fließenden Bewegungen und konzentrierten Atemübungen. „Qigong ist anders als Tanz, ohne Musik, stiller, ruhiger, mit dem Fokus auf das Innere. Aber ich sah darin schnell eine ideale Ergänzung zum Tanzen.“ Sandra übt die Bewegungen, fühlt sich prompt geerdeter, ausbalancierter. Sie spürt, dass Ballast von ihr abfällt, sie besser schläft, sie sich gestärkt dem Leben stellt. Begeistert macht sie spontan eine Ausbildung zur Qigong-Lehrerin und gibt kurz entschlossen eigene Kurse zu Hause.

Doch dann ändert ein Schicksalsschlag alles. Ralph erkrankt unheilbar an Krebs. Drei Jahre pflegt Sandra ihren Mann zu Hause, bis er 2018 schließlich verstirbt. In dieser schlimmen Zeit zwischen Pflege,



In ihrer Jugend nahm sie tanzend an Auftritten und Turnieren teil



Wenn ich tanze, bin ich ganz in mir, fühle mein Sein

Seit sie zwölf Jahre alt war, liebt sie die Bewegung zur Musik

Leid und Verantwortung kommt sie oft an ihre Grenzen. Der temperamentvolle Tanz und das besinnliche Qigong werden für sie zum verlässlichen Rettungsanker. „Die unterschiedlichen Bewegungen haben mich Tag für Tag stabilisiert.“

Sie waren mein Lebenselixier. Ich habe mich gespürt, Kraft getankt, Mut gefunden und die Zeit schließlich loslassen können.“

Nach dem Tod ihres Mannes will Sandra weitergeben, was sie durch die Krise getragen hat, und besucht im ganzen Bundesgebiet weiterführende Qigong-Schulungen. Auf einem Seminar in Mannheim lernt sie 2020 Jochen (48) kennen, einen Mathematiker aus der Universitätsstadt Göttingen. „Es war fast schon unwirklich. Wir haben uns einmal in die Augen gesehen und wussten: Es passt.“ Dabei sind beide sehr gegensätzlich. Sandra ist quirlig, kommunikativ, liebt die Geselligkeit. Jochen ist still, tankt im Alleinsein auf. Doch sie fühlen sich zusammen sofort geeint.

Sie fühlen sich wie zwei Hälften, die eins werden – wie Yin und Yang

„Wir waren wie Yin und Yang, die in der chinesischen Philosophie die Gegensätze beschreiben, die sich nicht nur gegenüberstehen, sondern auch ergänzen“, erklärt Sandra. „Wir fühlten uns eins, weil wir unsere zweite Hälfte gefunden hatten“, weiß Jochen. Dazu passt, dass sie auch Sandras Traum eint. Sie möchten nun gemeinsam weitergeben, was sie lieben, möglichst vielen Menschen helfen, gesund zu bleiben oder zu werden. Ihre mutige Idee: „Wir gründen ein Begegnungs-Zentrum, in dem wir für Menschen da sein können und ihnen auf unsere Weise zeigen, was guttut.“

Jochen ist bereit, dafür seine Arbeit als Wissenschaftler aufzugeben und ganz für seine Berufung zu leben. „Ich wollte als Physiker und Mathematiker stets die Welt durchdringen und verstehen. Aber ich habe auch feinfühligere Elemente in mir und interessiere mich seit Jahren für Philosophie, Qigong und Meditation. Die Zeit war reif, neue Wege einzuschlagen.“

Gemeinsam machen sie sich auf die Suche nach einem neuen Zuhause

Sandra geht auf Nummer sicher, behält ihren Halbtagsjob. Und sie spricht mit ihren Töchtern, mit denen sie nach wie vor im ehelichen Haus zusammenlebt. Erst als die vom Engagement der Mutter ganz begeistert sind, macht sie sich mit Jochen auf die Suche nach einem neuen

Tanzen, sich frei machen, ist ein zentrales Element in den Kursen



Durch Loslassen von Blockaden kommt das Wahre hervor

Sandra über die Wirkung von Tanz und Qigong

Zuhause. Und das Paar wird schnell fündig. In dem kleinen Dorf Wehrden an der Weser können sie eine geschlossene Dorfschule kaufen und verlieben sich spontan in das gut erhaltene, lichtdurchflutete Gebäude. Die beeindruckende Größe mit 4000 Quadratmetern Grundfläche und 1200 Quadratmetern Arbeits- und Wohnfläche schreckt sie nicht ab, sondern spornt ihre Kreativität an. Von jedem Raum aus sehen sie auf Wiesen, Wälder, leichte Höhenzüge. Ideal für ihren Traum, in dem sie sich so vieles vorstellen können.

Nach und nach bauen sie, auch in Eigenleistung, passende Schulungsräume aus. Sie wollen einfach leben, im Einklang mit der Natur. Der großflächige Wildkräutergarten im Innenhof wird ihr Kraftort. „Ich genieße es, zum Frühstück auf die bunten Kräuter zu blicken, Klee, Salbei und Kamille zu schnuppern. So beginnt der Tag mit einem ganz besonderen Schwung“, schwärmt Sandra von ihrem neuen Zuhause. Schnell gibt es zudem einen gemütlichen Aufenthaltsraum, großzügige Tanz- und Meditationsräume und eine private Wohnung.

Sie fühlen sich rasch heimisch. Einsamkeit kennen sie von Anfang an nicht. „Die Menschen hier sind zugewandt und herzlich, sie interessieren sich dafür, was

Jochen und Sandra haben ein Zentrum der Begegnung geschaffen

in ihrem Ort entsteht, stellen Fragen, machen mit“, erzählt Sandra begeistert. Im Sommer 2020, mitten in der Coronazeit, eröffnen sie in dem 770-Einwohner-Örtchen ihr „Haus Wehrden“ (www.haus-wehrden.de) eine Begegnungsstätte, in der getanzt und meditiert wird, man Qigong-Kurse besuchen kann und vieles mehr, das sich um Gesundheit, Wohlbefinden und Bewusstseinsentwicklung dreht. „Ein Volltreffer. Die Menschen, die zu uns kommen, berichten, wie gut es ihnen geht. Mittlerweile haben wir viele Stamm-Teilnehmer, sogar aus ganz Deutschland.“ Zudem gibt es liebevoll ausgearbeitete Online-Kurse und regelmäßige Wochenseminare, bei denen es auch um ganz viel persönlichen Austausch geht. „Wir sind nicht nur mit Bewegung, sondern auch mit offenem Herzen für unsere Teilnehmer da. Wir können zuhören“, so Sandra, die lebt, was als Wahlspruch am Haus steht: „Lächle und die Welt lächelt zurück.“

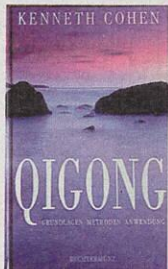
Sandra ist an der Weser angekommen, ganz entspannt im Hier und Jetzt. Zufrieden sieht sie hinaus in die blühende Sommerlandschaft. „Es ist einfach so schön und ruhig hier. Oft treffen wir uns für die Kurse im Freien, und unsere Teilnehmer gehen mit Tänzen und Übungen auf eine Forschungsreise zu



HAUS WEHRDEN

Körper · Energie · Geist
EinsWerden

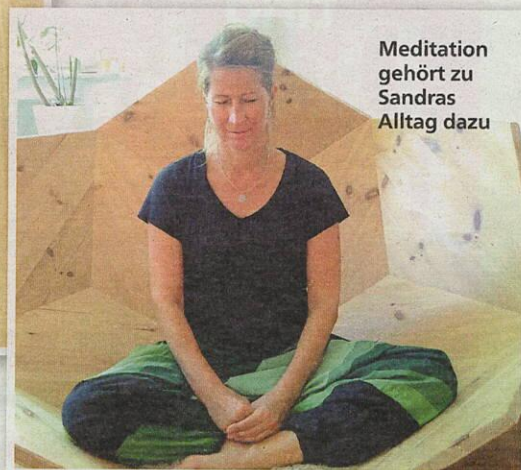
Lächle...
und die Welt
lächelt
zurück



Kenneth S. Cohens
„Qigong“
(gebraucht
oder als
E-Book bei
Droemer
Knaur,
16,99 €) hat
Sandra
inspiriert



So ein herzliches
Willkommen!



Meditation
gehört zu
Sandras
Alltag dazu

sich selbst, erkennen die Organe, die Verspannungen, die Selbstheilungskräfte ... Jeder fühlt sich umhüllt von einer wunderbaren Idee und geht darin auf.“ Sie lächelt und meint leise. „Es ist schön, wenn man etwas macht, was man liebt.“

Sie nimmt in Kauf, jede Woche 800 Kilometer zu pendeln

Dafür nimmt Sandra allerdings auch viel in Kauf. Drei Tage arbeitet sie als Assistenz der Geschäftsführung in einem Ingenieurbüro in der Nähe von Landau, wohnt nach wie vor im ehelichen Haus, mittlerweile ist sie Oma. Am Mittwochabend heißt es Abschied nehmen. Dann setzt sie sich ins Auto und fährt 398 Kilometer an die Weser, mindestens vier Stunden lang, und wird dort schon sehnsüchtig von Jochen erwartet. Der

groß gewachsene Mann mit den freundlich blitzenden Augen nickt zustimmend. „Wir gehören eben zusammen, sind ein Dream-Team, und haben alles richtig gemacht“, ist er sich gewiss. „Zu erleben, dass wir Menschen helfen können, gleicht alle Mühen aus.“

Und die Liebe? Kommt sie bei so viel Engagement nicht zu kurz? Sandra schüttelt den Kopf. „Unsere Beziehung ist einfach nur schön. Wir machen uns gegenseitig reich.“ Oft geht sie abends noch mit Jochen durch den Ort, und gemeinsam bummeln sie an der Weser entlang. „Dann sehe ich auf den Fluss, der unaufhaltsam fließt, und werde Tag für Tag daran erinnert, dass das Leben in Bewegung ist und Veränderung nicht Verlust, sondern Teil des Weges ist.“ ●

Andrea Micus

Sandras Erfahrung Was Bewegung mit uns macht

Gemeinsames Tanzen verbindet uns mit anderen, es befreit Körper und Seele, fördert Kreativität, trainiert Beweglichkeit und Muskeln, baut Stress ab – und macht glücklich.

Qigong Die fließenden Bewegungen sind gesund, geben Energie, erleichtern das Loslassen, sorgen für Achtsamkeit, schenken Entspannung.

So klappt's mit dem Verkauf

ANZEIGE

Mehr Erfolg bei **eBay.de** – mit cleveren Tipps, starken Bildern und smarten Tools wie KI

Ganz gleich, ob aussortierte Kleidung, Dekoartikel oder ungenutzte Technik – bei eBay.de findet fast alles ein neues Zuhause. Um die Verkaufschancen zu erhöhen, kommt es auf Details an: Eine präzise Artikelbeschreibung mit Angaben zu Zustand, Maßen und Besonderheiten weckt Vertrauen. Mithilfe von künstlicher Intelligenz lassen sich diese Texte ganz einfach erstellen – das spart Zeit! Für mehr Sichtbarkeit im Algorithmus sorgen relevante Keywords im Titel und die

richtige Kategorisierung – Begriffe wie „Vintage“, „Design“ oder „Marke“ sind dabei besonders hilfreich. Auch gute Fotos steigern die Verkaufschancen: Mit der KI-Funktion in der eBay-App lässt sich der Hintergrund ganz leicht freistellen oder austauschen. Der ideale Verkaufszeitpunkt?

Sonntags und zu Saisonstarts mit jeweils passenden Produkten zur entsprechenden Jahreszeit. Und beim Preis hilft ein Blick auf ähnliche, bereits verkaufte Artikel.

ÜBRIGENS: Auktionen lohnen sich besonders bei begehrten Produkten. Probieren Sie's aus!

Mehr Infos unter:
eBay.de/Verkaufen



Ein Tipp der Expertin:cher

JENNY SCHMALER, Senior Director Global Consumer to Consumer Business bei eBay: „Warum bei einem Artikel aufhören? Wenn Sie bereits dabei sind, nutzen Sie den Schwung und listen Sie mehrere Artikel! Dies spart nicht nur Zeit, sondern erhöht auch die Chancen auf ein größeres Erfolgserlebnis. Mehr Listings bedeuten mehr Sichtbarkeit und höhere Verkaufschancen – ein echter Gewinn!“