

## **Inselstimme aus „Die leise Zeit“**

Die Saison hatte für mich als Yogalehrerin auf Langeoog gerade wieder begonnen, nachdem über Winter überwiegend Insulaner zu Besuch im Neei Bauhoff waren. Die ersten Termine mit gut gefülltem Yogastudio lagen hinter mir. Mein Seminarbetrieb im In- und Ausland lief auf Hochtouren...fast jedes Wochenende war ich unterwegs gewesen. Dann kontinuierlicher Rückgang der Teilnehmerzahlen bis zum 14. März 2020, ein Samstag: Zwei Gäste beim Yoga! Die Coronaangst hatte auch meine Teilnehmer erreicht.

Schnell wurde klar, das war's erstmal! Seminarabsagen bis in den Sommer hinein folgten, Vermietungen unseres Veranstaltungshauses Neei Bauhoffs wurden storniert und Yoga wurde ebenfalls bis auf weiteres untersagt. Bang! Von jetzt auf gleich...vermeintlich gar nichts zu tun, null Komma null Einnahmen mit düsterer Aussicht auf zeitnahe Besserung. Das war eine harte Landung, nachdem das Hamsterrad schon wieder ununterbrochen rotierte.

Dazu die dramatischen Bilder und Nachrichten aus Italien, Spanien und der Welt, die mich für eine Woche in ihren Bann zogen, mich fast in eine Schockstarre verfallen ließen.

Bedrückende Ungewissheit über das Wohlergehen von älteren und vorbelasteten Angehörigen und Freunden machte sich breit.

Bei allgegenwärtigem Mitgefühl wich diese Lähmung nach dem Lockdown der Insel jedoch einer ungeahnten Freiheit und Weite in mir. Ich hatte den inneren Widerstand aufgegeben, die Situation angenommen. Der Freiraum, der plötzlich entstand, wollte gefüllt werden: Nach dem Motto "If you cant go outside, go inside" entdeckte ich viele Ideen in mir, entschleunigte mich selbst durch Yoga und Meditation, öffnete mich einmal mehr für die natürliche Schönheit unserer Insel, genoss das gemeinsame Singen und Musizieren mit meinem lieben Mann, Harro, und ließ meiner Kreativität in vielerlei Hinsicht freien Lauf. Mit dem Ergebnis, u.a. inzwischen drei Beiträge über Langeoog in Zeiten von Corona für das NDR Magazin DAS! mit dem Smartphone gedreht zu haben - sogar gegen unerwartetes Salär. Wobei die Freude an der Entfaltung unbekannter Fähigkeiten und der Kontakt mit Langeoogern, denen ich sonst selten oder gar nicht begegnet wäre, hierbei die Triebfedern für stundenlange Dreharbeiten waren.

Rechtzeitig, bevor der wirtschaftliche Druck für mein junges Unternehmen auf Langeoog zu groß wurde, durfte ich wieder die ersten Gäste empfangen. Schleppend, aber stetig kam das alte Leben zurück, allerdings mit eingeschränkten Möglichkeiten bei noch mehr Einsatz. Dennoch: Die Hoffnung wuchs, diese Bewährungsprobe überstanden zu haben - und sie bleibt!

Ich bin froh und dankbar, dass ich einen Weg gefunden hatte, dieser sonderbaren Zeit auch Gutes abzugewinnen zu können, und in meinem familiären und insularen Umfeld alle Menschen gesund geblieben sind.

Diese Erfahrung stärkt meine Überzeugung, dass in allem Dunkel auch Licht zu finden ist; dass in der Einsamkeit die Freiheit am größten ist.

Friederike Depping-Schreiber, Yogalehrerin