



Marina Bauer

# La Pura Vida

Eine Pilgerreise  
in Mittelamerika

Auf der Suche  
nach dem  
Glück

echter

Marina Bauer

*La Pura Vida*



Marina Bauer

# La Pura Vida

Eine Pilgerreise  
in Mittelamerika

Auf der Suche  
nach dem Glück

echter

Mein Dank gilt meiner Familie und meinen engsten Freunden, die immer für mich da waren und an mich glaubten.

Dankbar bin ich vor allem meinem guten Freund und Mentor, dem Autor Michael Defrancesco, der felsenfest an mich glaubte, als ich es noch nicht tat. Mein Dank gilt auch Daniela Tannebaum, die einen großen Teil dazu beitragt, dass ich mich aus meiner Komfortzone herauswagte. Als meine Lektorin hat sie mich wundervoll unterstützt und mir geholfen, dass „La Pura Vida“ noch schöner wird.

Nicht zuletzt möchte ich mich beim Echter Verlag für die Chance bedanken, meine Erfahrungen anderen zugänglich zu machen. Ich hoffe, dass sie viele Menschen erreichen, denen ich auf diese Weise Mut und Zuspruch geben kann, sich auf ihre eigene Reise zu begeben.

Der Umwelt zuliebe verzichten wir bei diesem Buch auf Folienverpackung.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2023  
© 2023 Echter Verlag GmbH, Würzburg  
[www.echter.de](http://www.echter.de)

Umschlag: Vogelsang Design, Jens Vogelsang, Aachen  
Innengestaltung: Crossmediabureau, Gerolzhofen  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

ISBN  
978-3-429-05886-9  
978-3-429-05277-5 (PDF)  
978-3-429-06620-8 (ePub)

## Inhalt

<b>Kapitel eins</b>	
<b>Pura Vida – Auf der Suche nach dem Glück .....</b>	<b>9</b>
Rückblick: Der Jakobsweg – eine lebensverändernde Erfahrung.....	10
Perspektivwechsel .....	11
<b>Kapitel zwei</b>	
<b>Was eine (An-)Reise .....</b>	<b>15</b>
Ankunft mit Folgen .....	17
Schlaflose Nächte und Tiefpunktstimmung .....	20
Hola in Panama .....	21
Es sind tatsächlich die kleinen Dinge .....	23
<b>Kapitel drei</b>	
<b>Aufbruch nach Bocas del Toro .....</b>	<b>27</b>
Panamesische Lebensfreude .....	29
Eingesperrt im Inselparadies .....	30
Ich verstehe nur Spanisch .....	32
<b>Kapitel vier</b>	
<b>„Oh, wie schön ist Panama“ .....</b>	<b>37</b>
Lass los und es kommt zu dir zurück .....	39
Estrella Beach: Seesterne und Katzenwäsche .....	42
Red Frog Beach: Angstmomente und ein Krokodil .....	44
Feierstimmung und karibische Lebensfreude .....	48

Ein Sprung ins kalte Wasser .....	50
Cayos Zapatilla: Träume gehen in Erfüllung .....	52
Ankommen und Abschied nehmen .....	54
<b>Kapitel fünf</b>	
<b>Aufbruch nach Costa Rica .....</b>	<b>57</b>
Wiedersehen mit einer Fremden .....	58
Ein Gefühl von Freiheit .....	59
Grenzübertritt in das karibische Herz .....	61
<b>Kapitel sechs</b>	
<b>Cahuita – Magie der Karibik .....</b>	<b>63</b>
Tropischer Regen und Riesenkakerlaken – ich hatte noch viel zu lernen .....	65
Kleine Planänderungen .....	68
Nachtwanderung in Costa Rica .....	73
Eine kleine Auszeit: Yoga, Strand und Cocktails .....	78
Puerto Viejo de Talamanca: Punta Uva .....	80
<b>Kapitel sieben</b>	
<b>Anreise nach San José .....</b>	<b>83</b>
Eine Nacht in San José .....	86
San José .....	88
<b>Kapitel acht</b>	
<b>Aufbruch nach La Fortuna – Dschungelstadt am Fuße des Vulkans .....</b>	<b>91</b>
La Fortuna – Stadt des „Glücks“ und der Vulkane .....	92
La Fortunas Kulinarik .....	95
Heiße Quellen und Heimweh .....	97

Rio Fortuna: Ein wilder Ritt .....	99
Auf zum Gipfel – ein Abenteuer auf dem Vulkan .....	104
<b>Kapitel neun</b>	
<b>Monteverde</b> .....	109
Seemonster .....	109
Natur- und Artenschutz der Regenwälder .....	112
Zurück in die Urzeit .....	114
Schicksalhafte Fügungen .....	117
Sonnenuntergang über Santa Elena .....	120
<b>Kapitel zehn</b>	
<b>Sámara</b> .....	123
Ein Ort der Glückseligkeit .....	123
Keine Ruhe im Paradies .....	126
Feierstimmung .....	129
Wellenreiter .....	131
<b>Kapitel elf</b>	
<b>Montezuma</b> .....	135
Montezumas Rache .....	135
Geheimnisumwobene Küstenwanderung .....	138
Drei Wasserfälle .....	143
<b>Kapitel zwölf</b>	
<b>Uvita</b> .....	147
Allein im Dschungelregen .....	149
Küste der Wale .....	152
Die Schlange vom Mangobaum .....	155

Kapitel dreizehn	
<b>Bahia Drake .....</b>	<b>159</b>
Das wahre Costa Rica .....	159
Käferplage im Garten Eden .....	162
Auf zum Ende der Welt .....	165
Corcovado-Nationalpark .....	168
Mitten im Nirgendwo .....	170
Kapitel vierzehn	
<b>Manuel Antonio .....</b>	<b>175</b>
Aufbruch mit Wehmut .....	175
Nationalpark Manuel Antonio .....	178
Lebe deine Träume!.....	181
„Mein“ Sonnenuntergang .....	186
Epilog zum Glück .....	190

# Kapitel eins

## Pura Vida –

### Auf der Suche nach dem Glück

Es gibt nur wenige Länder auf der Welt, für die zwei Wörter ausreichen, um das in ihnen verankerte Lebensgefühl und ihre Seele perfekt zu beschreiben. In Costa Rica sagen die Einheimischen, die auch liebevoll als „Ticos“ bezeichnet werden: „Pura Vida!“ Sie verwenden es zur Begrüßung, zum Abschied, als Ausdruck der Freude oder der Verwunderung. „Pura Vida“ ist aber nicht nur ein Begriff, sondern bezeichnet ein tief verwurzeltes Lebensgefühl. Aus dem Spanischen ins Deutsche übersetzt, bedeutet es „das reine und einfache Leben“. Es zeigt die tiefe Verbundenheit der Menschen zu ihrer einzigartigen Natur- und Tierwelt. „Pura Vida“ ist eine Hymne an das Dasein und eine Bezeichnung für Dankbarkeit. Es steht dafür, das Leben so hinzunehmen, wie es geschieht, ohne sich zu ärgern. „Pura Vida“ bedeutet, vereinfacht gesagt, glücklich zu sein.

Seit jeher streben wir Menschen in jeder Kultur nach dem Glück. Bereits in der Antike philosophierten Gelehrte über diesen Urwunsch, der tief in uns verankert ist. Aristoteles beispielsweise war der Überzeugung, dass Glück unter anderem dadurch entsteht, wenn der Mensch nach dem lebt, was ihn erfüllt und ihm Freude macht. Glück wird demnach als eine innere Einstellung verstanden, die wir aus uns selbst hervorbringen.

Glück fühlt sich für jeden von uns anders an, für jeden Menschen müssen andere Voraussetzungen erfüllt sein. Für manche bedeutet Glück eine spezielle Lebensweise, in einer bestimmten Tätigkeit aufzugehen oder an einem religiös-spirituellen Glau-

ben festzuhalten. Für andere ist diese Empfindung an einen bestimmten Ort, eine Person oder einen Geruch gebunden.

Letztendlich geht es bei dieser Suche jedoch stets um einen gemeinsamen Nenner, der uns seit so vielen Jahrhunderten umhertreibt: Es geht darum, einen Sinn und einen Platz in dieser Welt zu finden, an dem wir uns geborgen fühlen und den wir nach unseren Wünschen und Vorstellungen gestalten können.

Ich erhebe nicht den Anspruch, diesem Diskurs in seiner Vielfalt und Komplexität gerecht zu werden. Es gibt jedoch eines, das ich mit Sicherheit sagen kann: Ich weiß, wie sich Glück anfühlt. Ich weiß, wie schwer es ist, daran festzuhalten. Vor allem aber weiß ich, wie es sich anfühlt, nicht glücklich zu sein.

## Rückblick: Der Jakobsweg – eine lebensverändernde Erfahrung

In meinem Leben fiel es mir eine lange Zeit schwer, Glück zu fühlen, denn seit ich 18 Jahre alt war, lebe ich mit einer Angststörung. Insbesondere in meinen 20er-Jahren durchlebte ich aufgrund meiner Ängste eine dunkle Zeit. Es dauerte lange, bis ich mich jemandem anvertraute und mir Hilfe holte. Infolgedessen geriet ich immer stärker in den Teufelskreislauf der Angst und der Angst vor der Angst, die mich lähmte. Einige Zeit griff ich sogar auf Medikamente zurück und konnte meine Wohnung kaum verlassen.

Erst Jahre später, nachdem ich bereits einen langen Leidensweg hinter mir hatte, begriff ich, dass ich mich meiner Angst stellen musste, um einen Weg aus ihr herauszufinden. Das geschah nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen Schritten, durch die ich mir meine Lebensbereiche durch bestimmte Hilfsmechanismen und harte Arbeit an mir selbst zurückeroberte. Tief in meinem Herzen wusste ich, dass ich einen neuen Weg einschlagen musste.

Im Juni 2021 fasste ich den Entschluss, mich meinen Ängsten zu stellen, und begab mich allein auf eine Pilgerreise auf den

portugiesischen Jakobsweg von Porto nach Santiago de Compostela. Diese für mich bahnbrechende und lebensverändernde Erfahrung, die ich in der Begegnung mit meiner Angst erlebte, aber auch die Geschichten, die ich unterwegs mit anderen Menschen teilen durfte, beschreibe ich in meinem Buch „Muschel, Meer und Mut: Mit einer Angststörung auf dem Jakobsweg“ (Echter Verlag, 2022).

Die meisten, die sich auf den Jakobsweg begeben, tun dies mit einem ganz persönlichen Motiv. Oftmals ist es ein privater Umstand oder eine Suche nach einem Sinn, der so viele Pilgerinnen und Pilger auf diesen religiös-geschichtlichen Weg ruft.

Wie so viele Menschen vor mir fühlte ich nach meiner Wanderschaft ein positives, lebensbejahendes Gefühl in mir aufblühen, denn durch diese Erfahrung hatte ich eine neue Perspektive gewonnen, wie ich mit meiner Angst umgehen konnte. Vor allem lehrten mich meine Erlebnisse auf dem Camino, dass es möglich ist, mir ein Leben zu kreieren, das nicht von meiner Angststörung dominiert wird.

Mit dieser Sichtweise keimten jedoch neue Fragen in mir auf, andere Fragen als die, die ich mir all die Jahre zuvor gestellt hatte. Und diese drangen noch tiefer zu meinen Wurzeln, denn schließlich hatte ich mich eine lange Zeit in meinem Leben ausschließlich über meine Ängste definiert. So lange waren sie ein Teil von mir. Welcher Mensch war ich ohne sie – und vor allem, welcher Mensch wollte ich sein? Ich wollte nicht nur mutig und stark sein, ich wollte wieder fühlen, wie es ist, glücklich zu sein. Ich wollte meinen Wünschen und Träumen folgen und mich auf die Suche nach meinem Glück begeben – auf eine noch intensivere Reise zu mir selbst.

## Perspektivwechsel

Wie so oft schon in diesem Herbst verbrachte ich einen regnerischen Tag im Homeoffice und blickte aus meinem Fenster, auf

dem die Regentropfen einen rhythmischen Klang von sich gaben. Gedankenverloren schaute ich dem Spiel des Wassers zu.

Als ich mich wieder dem Bildschirm meines Computers zuwandte, fand ich dort das Bildmotiv vor, das sich automatisch einstellte, wenn der Computer in den Ruhemodus übergegangen war. Der Hintergrund veränderte sich täglich, und nun schaute ich auf den Strand eines weit entfernten Landes. „Costa Rica“ las ich und nahm meine Gedanken mit an diese traumhafte Kulisse. Ich schwamm in meiner Vorstellung in dem warmen Meer und spürte die Sonnenstrahlen auf meiner Haut.

Ich konnte noch nicht greifen, was mich in diesem Augenblick so traurig werden ließ, denn in dem Gefühl, das mich überkam, spürte ich gleichfalls eine Sehnsucht nach diesem mir unbekannten Ort. Ich spürte, wie meine Wohnung um mich herum immer kleiner wurde und gleichsam eine unbändige Sehnsucht in mir aufkeimen. Ich wollte wieder raus in die Welt, die für mich so lang unerreichbar erschienen war, und mein neu gewonnenes Lebensgefühl weitervertiefen. Der Wunsch wuchs, mich auf die Reise in ein weit entferntes Land zu begeben, das sich nicht nur kulturell grundlegend von meinem unterschied, sondern ein echtes Abenteuer bot. Sollte ich nun doch noch zu einer Backpackerin werden?

Mein Interesse war geweckt und ich betrachtete die Weltkarte, um mich von diesem neuen Gefühl treiben zu lassen. Wo lag denn überhaupt Costa Rica und was machte es so besonders? Ich ließ meinen Blick weitergleiten und betrachtete die Nachbarländer. „Oh, wie schön ist Panama“ kam mir in den Sinn. Ich erinnerte mich an die Geschichte aus meinen Kindheitstagen, in welcher der kleine Bär und der kleine Tiger in der Nähe ihres Hauses eine Kiste mit dem Aufdruck „Panama“ finden. Die Kiste ist mit Bananen gefüllt, weshalb sie einen süß-aromatischen Duft verströmt. Dieser Duft bringt die beiden ins Träumen und sie beschließen, ihr beschauliches und gemütliches Leben hinter sich zu lassen, um das exotische Land aufzusuchen,

das so gut nach Bananen riecht und in dem alles besser zu sein scheint.

Ich konnte nicht anders und begann, das Internet nach Informationen zu den beiden Ländern zu durchsuchen, und stolperte nach kurzer Recherche über einen Satz, der mein Herz höher schlagen ließ: Die Menschen dort gehören zu den glücklichsten der Welt. Meine Magengegend zog sich spürbar zusammen. Ich bekam eine Gänsehaut, denn ich fühlte, dass ich die Reiseziele für mein Vorhaben gefunden hatte.

Der Jakobsweg hatte mich gelehrt: Erst wenn ich außerhalb meiner eigenen Komfortzone war, konnte ich meine eigene Sicht hinterfragen und lernen, eine andere Perspektive einzunehmen. Ich wusste, dass dies ein schwerer Schritt war, aber ich war bereit, dem Ruf meines eigenen Glücks zu folgen – und wo sollte ich mein Glück besser finden als in Panama und Costa Rica, wo Glücklichsein als ein Sinn des Daseins gelebt und zelebriert wurde?



## Kapitel zwei

# Was eine (An-)Reise

Die Motoren des Flugzeugs starteten und ich wurde durch die zunehmende Geschwindigkeit leicht in den Sitz gedrückt. Die Beschleunigung stand im Widerspruch zu den Gefühlen, die ich hinter mir ließ, denn mir ging das alles etwas zu schnell. Aber es war zu spät. Ich war auf dem Weg nach Panama City.

Die vergangenen Wochen wanderten durch meine Gedanken: Der Papierkram bezüglich Versicherungen, Reservierungen, Buchungen und sämtliche andere zu solch einer Reise dazugehörigen Vorbereitungen und Planungen hatten mich fast wahnsinnig gemacht. Außerdem gab es da noch meine Angststörung und die damit verbundene Unsicherheit, die sich zu einer explosiven Aufregung mischten. Sie fühlte sich ein klein wenig an wie Schmetterlinge im Bauch.

Das Flugzeug hob vom Boden ab und glitt höher und höher. Ich blickte auf die Häuser, die in Windeseile zu kleinen Mosaiksteinen wurden und schließlich mit der Landschaft verschmolzen. Ich blickte hinab auf Flussläufe und Wälder. Fast wäre ich nicht in dieses Flugzeug gestiegen, und nun katapultierte es mich in ein Abenteuer. Ich rauschte im Turbogang in die Höhe und hatte gleichzeitig Angst zu fallen.

Mein „altes“ Leben wurde mit jedem Höhenunterschied kleiner, und vor mir lag das große Ungewisse. Würde ich stark sein? Würde ich die Reise genießen können? Würde ich das Glück finden, das ich mir so sehnlich wünschte – wie auch immer es aussehen möchte? Was wäre, wenn sich all dies als riesiger Fehler entpuppte?

Was aber wäre, wenn ich mich fallen ließe? Wenn ich weiter in mich vertraute, so wie ich es auf dem Jakobsweg gelernt hatte? Was wäre, wenn es ein größerer Fehler gewesen wäre, es nicht zu tun? Mich überkam das gleiche Gefühl, wie ich es beim Camino empfunden hatte, und ich wusste, dass es kein Zurück mehr gab.

Mein Herz schlug bis zum Hals und ich spürte, wie sich eine Träne an meiner Wange ihren Weg bannte. Ich schloss meine Augen und konzentrierte mich – wie so oft – auf meinen Atem.

Mein Sitznachbar riss mich aus meinen Gedanken. Nur zu gern ließ ich mich auf das Gespräch ein, denn es lenkte mich ab. Für eine Weile konnte ich vergessen, wie es mir ging und dass wir mit Verspätung gestartet waren – was nicht ganz unwesentlich für meinen Anschlussflug war. Denn ich musste in Punta Cana in der Dominikanischen Republik umsteigen und von dort weiter nach Panama City fliegen. Aber irgendwie würde das schon hinhauen.

Ich versuchte, positiv zu bleiben. Für alle anderen Gedanken wurde ich allmählich sowieso zu müde. Die vergangene Nacht hatte ich den Umständen entsprechend mehr schlecht als recht geschlafen. Und ändern konnte ich auch nichts mehr.

Dabei ahnte ich noch nicht, dass ich schon bei meiner Ankunft in Panama City an meine Grenzen stoßen würde und welcher Albtraum eines jeden Reisenden dort auf mich warten sollte. Noch konnte ich nicht wissen, dass das Unheil bereits beim Einchecken seinen Lauf genommen hatte.

Vor wenigen Stunden stand ich aufgeregt in der Warteschlange zum Check-in-Schalter am Flughafen und freute mich darauf, endlich meinen großen Rucksack loszuwerden. Ich hatte ihn in eine Schutzhülle gepackt und schob das sperrige und schwere Gepäckstück nun vor mir her. Doch genau dieses „Ding“ sollte ich bald schmerzlich vermissen.

Endlich war ich an der Reihe. Hinter dem Schalter der Fluglinie begrüßte mich ein junger Mann, der nicht besonders rou-

tiniert wirkte und offensichtlich noch geschult wurde. Das merkte ich daran, dass er mich nach Kapstadt schicken wollte.

„Kapstadt?! Nein, nein! Ich fliege nach Panama City!“ Ich war verunsichert, versuchte aber, mich nicht beirren zu lassen. Ich überprüfte das ausgestellte Ticket: „PTY – Panama City“. Das stimmte.

„Es wird schon gut gehen!“, redete ich mir selbst zu.

## Ankunft mit Folgen

Nach über zehn Stunden Flugzeit kam ich endlich in Punta Cana an. Als ich die Treppe des Flugzeugs nach unten auf das Rollfeld ging, stand ich vor einer tropischen Wand aus Hitze und Schwüle, die ich zuvor noch nie erlebt hatte. Der Schweiß lief mir den Rücken hinunter, was aber vor allem daran lag, dass ich nervös war. Wo musste ich hin? Zum Glück sammelten sich weitere Reisende um mich, die ebenfalls nach Panama City weiterfliegen wollten. Ein Mitarbeiter des Flughafens rief uns zu, dass wir warten sollten. Der Anschlussflug nach Panama City sei bereits beim Boarding und wir würden abgeholt und auf direktem Weg zum Gate gebracht.

„Man, das ist eine knappe Nummer“, dachte ich mir. Aber tatsächlich kam ein Bus, der uns über das Rollfeld zu einem Hintereingang fuhr. Ein Mitarbeiter entsicherte eine Tür, und los ging es im schnellen Schritt durch die hintersten Wege des Flughafens zum Terminal.

Das Einchecken war umständlich. Ich kam mir wie eine Schwerverbrecherin vor, die sich einem Verhör unterziehen musste. Ich wurde nach meinem Job in Deutschland gefragt und sollte meinen Impfausweis, das Weiterreiseticket aus Panama sowie mein Rückreiseticket aus Costa Rica vorzeigen. Das Personal, das Spanisch und nur schlechtes Englisch sprach, wirkte hektisch, was meine eigene Unruhe noch verstärkte. Ich kramte

in meinem Rucksack nach den Dokumenten, um nach einer gefühlten Ewigkeit endlich durchgewunken zu werden, während alle anderen bereits im Flugzeug waren.

Erschöpft ließ ich mich auf meinem Sitzplatz nieder. Auf diesem zweiten Teil meiner Reise fühlte ich mich das erste Mal fremd. Viele Einheimische nutzten die Strecke, und auch die Kommunikation mit dem Flugzeugpersonal wurde durch die Sprachbarrieren schwieriger. Das Flugzeug war bis auf den letzten Platz belegt, und die Menschen erschienen mir etwas miesepetrig. Vermutlich war ich nur müde und überfordert. Wenn ich Panama City erreichte, würde ich über zwanzig Stunden unterwegs sein. Hinzu kam, dass ich kaum etwas gegessen hatte. Mein Magen war flau, schmerzte und verschloss sich für jede Art von Nahrung. Ich spürte, wie die Bauchschmerzen mir mehr und mehr zu schaffen machten. Ein paar Stunden musste ich noch durchhalten.

Nach dem dreistündigen Flug kam ich – mit rumorenem Magen – in der Dunkelheit Panama Citys an und fühlte mich wie in eine weiße Nebelwolke eingehüllt. Alles lief ab wie im Film, nur war ich die Hauptakteurin und versuchte krampfhaft, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Ich hielt mich an die anderen Reisenden, deren Gesichter ich mir gemerkt hatte, und eilte neben ihnen zur Gepäckausgabe. Ich wollte nur noch ankommen!

„Hoffentlich ist unser Gepäck da. Das wäre jetzt ein Albtraum“, sagte eine Frau im Laufschritt neben mir. „Klar, das wird da sein“, entgegnete ich. Darüber hatte ich mir bisher gar keine Gedanken gemacht. Aber nun arbeitete mein Kopf, soweit er dies konnte. „Ohne Gepäck!? Ja, das wäre eine Katastrophe!“ Ich schüttelte mich, um die Gedanken zu vertreiben und wach zu bleiben.

Der Weg zum Laufband der Gepäckausgabe erschien endlos. Und als ich dort ankam, zeigte der Bildschirm bereits „Closed“ an, die Ausgabe war abgeschlossen. Zwanzig Minuten später