

ESTHER GÖBEL

# SURF & SOUL

Mit Gott die Wellen  
des Lebens reiten

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Für mehr innere Freiheit

---

# INHALT

---

Prolog .....	8
<b>ALOHA</b> .....	11
Im Herzen barfuß .....	12
Aloha-Spirit .....	16
Go with the flow .....	22
<b>GLEITFAHRT</b> .....	31
Where the magic happens .....	32
Body & Soul .....	39
Segel setzen .....	45
Halt auf wackligem Grund .....	50

SPINOUT .....	60
Niederlagen .....	62
Angst .....	68
Konkurrenz .....	75
Recht haben .....	81

KURSKORREKTUR .....	88
Auf Kurs .....	90
Sehnsucht nach mehr .....	96
Spur halten .....	101

SEHNSUCHT .....	111
Dranbleiben .....	112
Soul-Surfer .....	118
Sabrettical .....	123
Glossar .....	132

Ignatius von Loyola - Surflehrer für die Seele	136
Raimund von Penafort - der Patron der Surfer	138
Dank .....	142

# PROLOG

---

Dieses Buch ist für Menschen mit Sehnsucht nach Meer und für Menschen auf der Suche nach innerer Freiheit und Gottes Spuren im eigenen Leben.

Es ist für alle Menschen, gleich welchen Geschlechts, auch wenn das sprachlich nicht immer zum Ausdruck kommt. Es ist für alle Menschen, die auf der Suche nach dem Mehr im Leben sind, gleich welcher Religion oder Konfession sie sich zugehörig fühlen – oder ob überhaupt.

Hier erzähle ich, wie ich beim Windsurfen einen neuen Zugang zum christlichen Glauben gefunden und eine ganz eigene Surf-Spiritualität entwickelt habe. Insbesondere bei meinem »Sabrettical« (Sabbatical auf'm Brett) habe ich viele Lektionen vom Surfen fürs Leben gelernt.

Ich möchte mit diesem Buch Mut machen, Gott wirklich in allen Dingen zu suchen und sich von ihm finden zu lassen.

Hinten im Buch findet sich ein kleines Glossar, das Wassersport-Vokabeln erläutert.

Theologische Fachbegriffe sind – so hoffe ich – im Kontext verständlich gemacht.

*Esther Göbel*





ALOHA

# IM HERZEN BARFUß

---

Da ist eine Sehnsucht tief in mir. Nach Gott und nach Meer. Ich bin ein Meerkind. Hier kann meine Seele atmen. Ich bin ins Meer richtig verliebt.

Ich liebe es, am Strand zu sitzen und auf das Meer zu schauen. Man sitzt insgesamt viel zu wenig am Meer. Alles reduziert sich auf zwei Elemente: Himmel und Wasser. Und auf zwei Farbtöne: himmelblau und meerblau. Und zwar in *Fifty Shades of Blue*: hellblau, dunkelblau, mittelblau, königsblau, azurblau und indigo und türkis. Und manchmal ist das Blau auch smaragdgrün.

Ich liebe es, wenn die Sonne am Spätnachmittag eine Handvoll Feenstaub über das Wasser wirft und tausend

und abertausend Lichtteilchen glitzernd über das Wasser tanzen. In solchen Momenten geht die Zeit langsamer.

Ich liebe es, dem Meer zuzuhören. Dem donnernden Rauschen der Brandung und dem leisen Schwipp-Schwapp der Wellen. Ein Gesang in unendlichen Strophen.

Ich liebe den Moment, wenn mein Körper ins Wasser eintaucht. Sobald ich es auf der Haut spüre, rieche oder nur sehe, löst es eine innere Ruhe in mir aus und meine Gedanken entspannen sich. Das Meer wäscht den Stress und all die Emotionen im wahrsten Sinne einfach ab. Ich passe mich in die Bewegung des Meeres ein, werde eins mit ihm. Hier ist meine Seele zu Hause. Und ich liebe auch Sand im Bett. Im Herzen bin ich barfuß. Zieh' deine Schuhe aus, denn der Boden, auf dem du stehst, ist heilig.

Heiliger Boden – das versteht jeder Mensch. Auch in sehr alltäglichen Situationen: Wir ziehen nicht nur in unserer eigenen, sondern auch in fremden Wohnungen die

Schuhe aus. Das hat zuerst mal hygienische Gründe, aber mit den Schuhen ziehen wir auch einen Teil unserer Alltagsmaskerade aus. Kleider machen Leute. Ohne Schuhe kein souveräner Auftritt. Im Neoprenanzug übrigens auch nicht. Ohne Schuhe bin ich reiner Privatmensch, ich darf sie ablegen und so sein, wie ich bin. Auch vor Gott brauche ich keinen Schutz, ich weiß mich gerade mit nackten Sohlen geliebt. Bei ihm sind keine Dornen zu erwarten. Barfuß geht man immer leiser. In mir entsteht ein Zeitlupen-Raum, in dem ich innerlich schwebe. Heiliger Boden, heiliger Raum, heilige Zeit. Solche Momente erlebe ich oft am Wasser. Strand ist mein heiliger Boden.

Ein Surftag Ende Oktober. 11 Grad, Windstärke 6–7, Sonne und Wolken. Es läuft super, schöne Gleit-Bedingungen, das richtige Material ausgesucht. Ich hänge entspannt im Trapez und fliege übers Wasser. Für einen Moment schließe ich die Augen und genieße. Es kribbelt im Bauch, an den Füßen, in den Mundwinkeln. Sonnenuntergang mit spektakulärer Farbexplosion am Himmel.