



CARIBOU AZORES

Erfahrungsbericht von Conny und Norbert

Wer das Convento de São Francisco in Vila Franca do Campo auf der Azoreninsel São Miguel betritt, taucht in eine andere Welt ein. Hinter den trutzigen Außenmauern verbirgt sich eine Innenwelt, die die Ruhe von Jahrhunderten ausstrahlt. Wer hier für eine Erfahrungswoche mit Caribou Azores sein Zimmer öffnet, kann gleichsam spüren, dass dies vor Zeiten die spartanische Wohnzelle eines Franziskanermönchs gewesen ist. Das – später eingebaute – komfortable Bad im Vulkanstein-Look fügt sich harmonisch in das Kloster-Ambiente ein. Und der offene Kamin unter dem Wandbild einer Madonna lässt ahnen, dass es hier im Winter empfindlich kalt werden kann. Von der großen, nach drei Seiten offenen Dachterrasse haben wir einen wunderbaren Blick auf den nahen Atlantik und die vorgelagerte Insel Ilhéu de Vila. Unterhalb dieser Terrasse liegt der Orangenhain des Convento und der großzügige Pool, der im Laufe der Erfahrungswoche immer wieder zum Schwimmen und Verweilen einlädt.

Am ersten Abend begrüßen die Gastgeber Regula und Urban alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem gemeinsamen Nachtessen an einem langen Tisch auf eben dieser Dachterrasse. Bei Mondlicht gewinnt dieser Ort nochmals an magischem Flair. Spätestens jetzt sind alle auch mental im Convento angekommen, das eine Woche lang Raum für Reflexionen, Inspiration und Austausch sein wird. In entspannter Atmosphäre lernen sich auf der Dachterrasse die Gäste untereinander kennen. Und kulinarisch ist dieser Abend der Auftakt für eine Woche, in der zahlreiche lokale Spezialitäten und gute Weine gemeinsam in Restaurants an ausgesuchten Orten der Insel genossen werden.

Möwen schreien, Wolken ziehen und ein feines Netz aus Schnüren teilt den Himmel in geometrische Figuren. Auf einer Isomatte im Innenhof des Kreuzgangs liegend blicken allmorgendlich alle, die wollen, nach oben. In der Mitte der Wiese plätschert ein Brunnen und sorgt bereits dadurch für ein meditatives Grundrauschen. Morgen für Morgen lädt Urban um 7:45 Uhr zu einer Chakren-Farbreise-Meditation ein. Mit diesem wiederkehrenden Ritual beginnt jeder Tag. Diese sind von einer festen zeitlichen Struktur geprägt und erzeugen so einen beruhigenden Rhythmus und ein Gefühl von Stabilität und Konstanz.

Weitere Fixpunkte sind das gemeinsame Frühstück um halb 9 Uhr mit frisch gepresstem Orangensaft, der Impulsvortrag um 10 Uhr mit Kuhglockengeläut zu Beginn, etlichen Kerzen und der Beschäftigung mit dem Thema der Erfahrungswoche. Bei uns: Wie gelingen der Übergang in den (Un-)Ruhestand und ein erfülltes Leben jenseits beruflich und familiär erlernter Erfolgskriterien. Regula führt in ihren Impulsen verschiedene Aspekte des Themas ein, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann in bemerkenswerter Offenheit besprechen – jede und jeder auf Basis der eigenen Erfahrungen und Herausforderungen. Hier entsteht Raum für neue Gedanken, die insbesondere auch von anderen geäußert sein können. Sensibilisierung ist das Schlüsselwort. Natürlich kann die Erfahrungswoche im Convento keine fertigen Handlungsempfehlungen geben – dafür sind die Lebensumstände zu individuell. Doch zum Nachdenken anregen und sich selbst bewusst mit den Fragen zum 'Herbst des Lebens' auseinander zu setzen, kann in diesem Ambiente gut gelingen. Qualität zeigt sich an dieser Stelle nicht durch Quantität. Die tägliche 10-Uhr-Session dauert nur eine Stunde. Das genügt auch. Selbstständig Weiterdenken muss ohnehin jede und jeder für sich. Und das gilt über die Erfahrungswoche hinaus.



Um 11:30 Uhr bricht die Gruppe gemeinsam zum täglichen Erfahrungsausflug auf. Sie sind essenzieller Bestandteil des Konzepts von Caribou Azores. Die Insel im Atlantik bietet vielfältige Metaphern und Projektionsflächen für die Themen, die vormittags im Convento zur Sprache gekommen sind. Auf die gleichsam aus dem Nichts entstandenen Vulkaninseln wurden alle Pflanzen und Tiere hingeweht, angetrieben, hingeschwommen oder vom Menschen mitgebracht – wie etwa jene Teepflanzen, die auf der Insel in großen Plantagen angebaut werden.

Dass die Insel São Miguel noch immer vulkanisch aktiv ist, kann man am eigenen Körper im rotbraunen Thermalwasser von Furnas erleben – oder auch kulinarisch: Das Cozido, eine tagsüber unterirdisch mit Geothermie langsam gegarte Speise, wird den Gästen von Caribou Azores an einem Abend serviert.

Was an Leben auf die Azoren gekommen ist, eignet sich hier und da für inspirierende Metaphern. So hat Regula für die Erfahrungswoche zum Übergang aus dem Arbeitsleben als wiederkehrendes gedankliches Muster den Gelbschnabel-Sturmtaucher (auch Sepia-Sturmtaucher genannt) auserkoren. Ganz konkret sieht man diese Vögel bei der Whale Watching Bootstour, wo sie über dem Wasser fliegend auf die großen Meeressäuger unter der Oberfläche hinweisen. Die wilden und überaus prachtvollen Hortensien, die – ganz anders als bei uns zu Hause – ohne menschliches Zutun überall auf der Insel in Hülle und Fülle blaue, violette oder weiße Blütenbüschel ausbilden, lassen etwa die Frage aufkeimen, wie viel „Pflege“ notwendig ist und was einfach von allein gedeiht. Araukarien und Palmen sorgen für eine Exotik, die Unbedarfte vielleicht auch gegenüber der Chakra-Meditation oder der sonntäglichen Klangreise von „Wellness-Songdancer“ Renske Paardekooper im Innenhof des Kreuzgangs empfinden. Doch so wie erstere schlicht Pflanzen anderer Gefilde sind, kann die einstündige Klang-Performance durchaus spirituell berühren. Auf jeden Fall ist sie ein Ausflug in eine andere – eben exotische – Welt.

Nicht nur im Convento, überall auf der Insel plätschert Wasser. Es fließt am Wegesrand aus den Höhen hinunter in die Täler. Hier und da gibt es auch spektakuläre Wasserfälle. Das lenkt die Gedanken auf die Thematik von Ursprung und Quelle, den Weg durch das Fremde und zur Perspektive neuer Ufer und Ziele. Die Natur schließt den Kreis zu den Impulsen und Gesprächen der Erfahrungswoche. Ein ganz persönlicher Kreis schließt sich für uns und mit unserem Bild. Im botanischen Garten von Furnas steht eine steinerne Affensculptur, mit der uns Urban fotografiert hat. Das Sich-selbst-nicht-ganz-so-ernst-Nehmen und das gemeinsame Lachen waren für uns ebenso wesentliche Elemente der Azoren-Woche, wie die Rituale von der Morgen-Mediation bis zur allabendlichen Gute-Nacht-Geschichte. Alles in allem sind so die Tage der gemeinsamen Kontemplation zu einer rundum guten Zeit geworden, die anregend und genussvoll zugleich war.

Als sich das schwere Tor des Convento nach der Woche hinter uns schließt, kehren wir erholt, inspiriert, geerdet, voller neuer Eindrücke und zufrieden in unsere Lebenswelten zurück. Wir sind sicher, dass die Tage auf São Miguel noch lange in uns widerhallen werden.

Cornelia Lossau und Dr. Norbert Lossau, Berlin, Deutschland

Neue Horizonte im Atlantik – bald, früh- oder kürzlich Pensionierte vom 18.–25.07.2026

August 2026