



## *Das Buch*

Vom Biobauernhof in die Wüste. Das ist die große Reise der Andrea Ensmann. Ihre erste Station war Wien, wo sie dabei war, als taffe Marketing-Lady im Kleopatra-Look Karriere zu machen. Sie war ehrgeizig, aber nicht glücklich, schon gar nicht in ihrer Beziehung mit Paul. Dann brach sie aus diesem Leben aus und auf ins Abenteuer.

Fünf Monate lang bereiste sie fünf Länder. Israel. Jordanien. Ägypten. Sudan. Äthiopien. Allein, nur begleitet von ihrem Mut. Und ihrer Kopfstimme Kleopatra, die sich nie ganz abschütteln ließ.

Wie kommt eine junge Frau in dieser fremden Welt zurecht? Kann sie sich auf ihr Gefühl verlassen? Trifft sie Entscheidungen, die ihr Kleopatra einflüstert? Wie schafft sie es, in einfachen Unterkünften oder im Freien zu schlafen, ohne Sicherheiten, ohne Schutz?

Nach Hause kam sie mit wertvolle Mitbringsel: endlosem Vertrauen, tiefster Dankbarkeit, viel Gelassenheit und diesem Roman.

## *Die Autorin*

Andrea Ensmann, Jahrgang 1983, hat sich zur Mental-Resilienz- Achtsamkeits- und Entspannungs-Trainerin ausbilden lassen. Mut gewinnen, und Ängste überwinden. Vom Tun ins Sein. Das Leben darf einfach und leicht gelebt werden. In ihren Vorträgen, Seminaren, Online-Trainings und Wandertagen gibt sie ihr Wissen weiter und teilt ihre Erfahrungen. Mehr dazu unter [www.andreaensmann.com](http://www.andreaensmann.com).

Andrea Ensmann

---

*Den Mutigen  
gehört das  
Lebensglück*

---

Eine Reise in ein freies Leben



©2024 Andrea Ensmann

Autorin und Herausgeberin: Andrea Ensmann  
[www.andreaensmann.com](http://www.andreaensmann.com)

Mentoring: Andrea Fehringer und Thomas Köpf  
[www.xpertmedia.at](http://www.xpertmedia.at)

Umschlagsgestaltung: Matthias Stangl  
Lektorat/Korrektorat: Melanie Ohland, Edith Strohmayer  
Fotos Cover: Andrea Ensmann

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von  
Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Bauchgefühl!  
ISBN:  
978-3-99165-696-8 (Paperback)  
978-3-99165-698-2 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-  
lichkeitmachung.

# Vorbemerkung

Dieser Text basiert auf meinen eigenen Erlebnissen während meines Arbeitslebens in Wien und der Abenteuerreise in Israel, Jordanien, Ägypten, Sudan und Äthiopien. Um zu erzählen, was ich in dieser Zeit erlebt habe, habe ich einige Ereignisse zu einer einzigen Episode zusammengefasst. Ich habe mir die größte Mühe gegeben, alle Wegbegegnungen und Gespräche, die ich hatte, wahrheitsgemäß aufzuschreiben. Da Gedanken und Gefühle flüchtig sind, haben mich Tagebucheinträge unterstützt. Sie erinnerten mich an Details und ich konnte die Reihenfolge der Erlebnisse detailliert wiedergeben. Die Schauplätze meiner Abenteuer sind reale Orte, die ich besucht habe. Mit Rücksicht auf ihre Privatsphäre habe ich viele der Namen der beschriebenen Personen bzw. des ehemaligen Arbeitgebers verändert.

Das hier ist meine persönliche Geschichte, und sie erzählt davon, was geschehen ist, aus meiner Sicht. Ich habe versucht, so authentisch und ehrlich wie möglich zu sein. Ich hoffe, es ist mir gelungen.



*Unser Schicksal liegt in unseren Händen.  
Hören wir zu und schauen wir hin,  
dann können wir unsere Zukunft  
nach unseren Träumen erschaffen.*



# *Inhalt*

Vorweg	11
Mein Weg	39
ISRAEL	39
JORDANIEN	110
ÄGPTEN	174
SUDAN	229
ÄTHIOPIEN	294
Zuhause	321
Danke	327



# Vorweg

DRRRRRR. Ich schaute auf die Uhr. Verdammt. Kurz vor sieben Uhr. Ich hatte den Wecker weggedrückt. Fünf Minuten und nochmals fünf Minuten. Das passierte mir in letzter Zeit ständig. Ich sprang unter die Dusche, lief zum Kleiderschrank, nahm ein Kleid und rannte ins Bad.

Dort föhnte ich meine Haare in einzelnen Strähnchen. Die Stirnfransen schräg ins Gesicht, und mit dem Haarspray nebelte ich mich ein, sodass ich einen Schritt zurück machen musste. Ich rümpfte meine Nase und winkte die Sprühwolke beiseite. Griff zum Make-up, tauchte das Pad in die Creme und tupfte mein Gesicht ab. Mit dem Pinsel verteilte ich dann das Puder. In einem Schminkkurs hatte ich gelernt, wie das Rouge richtig aufzutragen war. Ich machte mit meinem Mund einen Schnabel, wie ein Rabe, pinselte vom Mundwinkel zur Schläfe und tuschte kräftig meine Wimpern.

»Paul. Paul!«, rief ich meinem Freund und umrandete meine blauen Augen mit Kajal.

»Was ist?«, rief er aus der Küche. Teller schepperten.

»Was sagst du. Welche Schuhe soll ich anziehen?«

»Ich weiß nicht mal was du an hast.«

»Du weißt schon. Das braun-blau gestreifte Kleid«, rief ich und klopfte ganz leicht mit meinem Zeigefinger Abdeckcreme auf die Augenringe.

»Das musst du wissen.« Gläser klirrten. »Nimm die Blauen.«

Die Kaffeemaschine brummte und der Duft von gerösteten Bohnen schwebte durch die Wohnung. Ich ging in die Küche und füllte meinen Coffee-To-Go Becher an. Zum Sitzen hatte ich keine Zeit, denn ich musste ins Büro.

Ich holte mir Strümpfe, nahm die Echtledertasche, die mir Paul in einer traditionellen Wiener Manufaktur anfertigen hatte lassen und zog die Schuhe an. Ein Blick in den Spiegel. Eine schlanke Frau, 33 Jahre jung, mit den Absätzen 1,86 cm groß und den Kopf wie Kleopatra gestylt, schaute mich an.

»Tschüss. Ich bin weg«, rief ich. Wickelte mir noch schnell ein Tuch um den Hals, öffnete die Wohnungstür und schmiss sie hinter mir zu.

In letzter Zeit redeten Paul und ich selten. Vor einigen Monaten hatte er seinen Job und die Firma gewechselt. Seitdem hatte sich viel verändert. Er arbeitete nur noch und war oft auf Dienstreisen. Heute machte er Homeoffice. Von zuhause arbeiten. Das wäre schön und war in meinem Job nicht möglich. Ich hatte wieder einen langen Tag vor mir. In die Arbeit und am Abend in die Bibliothek, um einige Bücher für meine Master-Thesis zu besorgen. Schon alleine die Gedanken an den Tag bereiteten mir Kopfschmerzen. Am liebsten würde ich umdrehen, mich ins Bett legen und den ganzen Tag schlafen.

Wie jeden Tag, wenn ich in die Arbeit fuhr, schaute

ich zum Bäcker. Die Zeit nahm ich mir, denn der lag am Weg. Dort kaufte ich mir immer das Gleiche. Einen Italiener. Okay. Manchmal gleich zwei. Ich mochte das runde Hefeteiggebäck in Kristallzucker gewälzt. Schon beim Gedanken an die süße Nascherei musste ich aufpassen, dass ich nicht schlabberte wie ein Bernhardiner.

Seit fünf Jahren arbeitete ich als Assistentin für den Marketingleiter eines Konzerns. Ich kam vor meinem Chef in die Arbeit, denn ich musste ja den Tag vorbereiten. Die Budgetzahlen waren dem Vorstand aufzubereiten, und wie so oft, erfuhr ich davon kurzfristig. Mir blieb wenig Zeit.

Wie jeden Tag, Zahlen, Daten und Fakten bestimmten mein Berufsleben. Und so kam ich wiederum an meinem Arbeitsplatz an, dem großen Vorzimmer meines Chefs und schaltete den Computer ein. Zwei Bildschirme starteten. Ich riss das Fenster auf. Frische Luft. Dann nahm ich den Schlüssel, sperrte die Schubladen auf und holte die Unterlagen heraus, denn die Daten waren vertraulich.

Ich setzte mich in den Stuhl, als der Wind das neueste Werbeplakat von der Wand riss. Es raschelte zu Boden. Der Raum war voll mit Postern. Marketingstrategie. Werte, Vision und Mission. In großer Schrift stand: »Sei offen.« »Lebe die Gemeinschaft.« »Schätze die Menschen.«

Ich biss gierig vom süßen Italiener ab. MHHHH. Meine Lippen waren voller Zucker. Ich wollte mehr. Da läutete das Telefon. Eine Kollegin, die ich nicht mochte. Ich verdrehte die Augen. Später. Jetzt nicht, und ließ es läuten.

Ich prüfte die vorbereitete Präsentation, stimmte die

Zahlen ab und formulierte das Dokument. Dann klickte ich auf das Druckersymbol. Da hörte ich die Stimme meines Chefs. Sie klang als würde jemand mit den Fingernägeln über eine Schultafel kratzen. Herr Becker, ein hagerer Mann in den Sechzigern, rauschte telefonierend herein. Zeigte mit der Laptoptasche in der Hand auf das am Boden liegende Plakat und verschwand in seinem Zimmer.

Es dauerte nicht lange, und er rief: »Was soll das am Boden? Kommen Sie?«

Ich nahm einen Atemzug, wünschte ihm einen guten Morgen und gab ihm die gedruckten Unterlagen. Auch schilderte ich den Plakatunfall. Dann erklärte ich ihm das Balkendiagramm auf der ersten Seite. Er saß mit übereinander geworfenen Beinen, zurück gelehnt in seinem Drehstuhl und sagte mir, dass die Farben ihm nicht gefallen. Auch, dass er die Prozente nicht lesen konnte. Eine andere Darstellungsform würde ihm besser gefallen. Dann warf er die Zettel auf den Tisch, sodass einige Blätter auf den Boden flatterten. Während ich sie einsammelte, plauderte er von seinem tollen Radwochenende. Wie viele Höhenmeter er geradelt war. Wie schnell er gefahren war. Wie lange.

Das war für mich nichts Neues. Wie immer ich die Daten aufbereitete: Zufrieden war er nie. Außerdem musste ich mir sein Privatleben anhören. Er fragte mich selten, was ich gemacht hatte.

Nach der Abstimmung eilte ich zu meinem Platz, setzte mich. Das Telefon klingelte. Mein Chef war dran. Und das, obwohl die Tür offen war. Nun hörte ich seine Stimme doppelt. Er sagte mir, dass er die Mitschriften vom gestrigen Termin brauchte, sein Laptop nicht

richtig funktionierte und er noch keinen Kaffee hatte. Ich möge mich darum kümmern. Sofort.

Die Sekretärin war noch nicht im Büro. Das war eigentlich ihre Aufgabe. Das wusste er. Wir hatten eine Arbeitsplatzbeschreibung für die Konzernleitung abgegeben. Aber ihm war das egal. Als ich ihn darauf hinwies, sagte er mir, dass er lieber mit mir redete. Einerseits freute es mich, aber andererseits waren es Arbeiten, die mich nicht forderten und viel Zeit brauchten. Ich kam zu meinen Hauptaufgaben erst, wenn er nicht da war.

Ich sprang auf. Machte einen Kaffee, brachte ihm die Unterlagen. Dann hörte ich mir die Details seines Computer-Problems an. Er sagte mir Termine, die noch zu machen waren und, dass ich ihn sofort mit Dr. Kienast verbinden soll. Aufs Handy. Die Präsentation brauchte er in einer Stunde. Dann stand er auf, blieb in der Tür stehen, drehte sich zu mir um.

»Ach, Sie haben es gut. Haben nichts zu tun.« Schaute aus dem Fenster und trippelte mit den Fingern gegen den Türrahmen seines Büros. »Sie können dann auch die dreckigen Scheiben putzen.«

HA – HA. Ich wollte lachen. Brachte nur krampfhaft meine Mundwinkel nach oben. Als kleines Kind hatte ich gelernt mit beiden Füßen auf einem Ball zu stehen. Fiel ich auf den Asphalt, dann stand ich wieder auf. Machte weiter. So auch jetzt.

Ein Kollege kam herein, denn er brauchte ein dringendes Okay von meinem Boss.

»Zu spät. Er ist in einem Termin«, sagte ich, den Telefonhörer im Nacken eingeklemmt und an den Folien arbeitend. »Sein Terminkalender ist voll. Ich sage es

ihm und rufe dich an.« Ich schrieb einen weiteren Punkt auf meine lange ToDo-Liste.

Viele Jahre hatte ich mit Freude gearbeitet, doch mittlerweile konnte ich mich nicht mehr begeistern. Ich hatte das Gefühl, dass ich eine Müllhalde war. Alles wurde auf mich abgeladen. Oft hatte ich keine Zeit um mittags etwas zu essen, denn vieles war dringend zu erledigen. In letzter Minute. Schnell. Obwohl ich manchmal im Nachhinein erfuhr, dass mein Chef gewisse Abgaben schon sehr lange wusste, aber nicht an mich weitergegeben hatte.

Ich fühlte mich mittlerweile wie eine Nummer im System. Als ich vor zehn Jahren in die Firma kam, fühlte ich mich noch als Mensch. Heute war ich ein Roboter mit einer Kleopatra-Perücke, der zu funktionieren hatte. Erstarrt. Kalt. Leer.

Der Arbeitstag war lang, und ich ärgerte mich so über einen blöden Formelfehler im Excel, dass ich am liebsten mit meiner Faust auf ein fremdes Auto eingedroschen hätte. Das war echt umsonst, denn ich verlor ein-einhalf Stunden.

Abschalten. Das konnte ich im Fitnessstudio.

Ich hüpfte über die am Boden aufgelegte Schnur, nahm die Hanteln und stemmte sie über den Kopf. Nicht aufhören. Noch einmal. Körper anspannen. Jetzt den Hampelmann. Mal links, mal rechts. Mal auf, mal ab. Genau, so komme ich mir vor. Klipp Klapp.

Das Zirkeltraining forderte mich und mein Shirt war durchtränkt von Schweiß. Mein Atem überschlug sich.

Ich konnte nicht mehr. »Weiter. Eine Runde noch. Du

schaffst es«, rief der Trainer und motivierte mich, um alles zu geben.

Ich trank von meiner Wasserflasche, wischte mir mit dem Handtuch die Tropfen von der Stirn und krallte mir das Terraband. Runter in die Knie, Bauch spannen, Hände nach vorne und auseinanderziehen. Ich fletschte meine Zähne, wie eine Hyäne vor dem Angriff. Ließ nicht locker. Fünfzig. Geschafft.

Zum Abschluss den Frosch. In die Knie, Hände auf den Boden und springen so hoch es ging. Ich vergaß alles um mich herum. Die Firma. Das Studium. Paul. Hörte nur noch Quak, Quak, Quak. Ich spürte jede Sehne meines Körpers. So gut tat mir das Training. Auch wollte ich abnehmen, denn ich stopfte zu viel Schokolade in mich hinein.

Wie ein schwerer Sack ließ ich mich abends auf die Couch fallen. Wieder war ein Tag vorbei und draußen wars finster. Ich weiß gar nicht, ob die Sonne gesunken hatte. Vielleicht hatte es geregnet. Es war gerade der Herbst ins Land gezogen. Meist wars sowieso nur grau in grau.

Ich starrte in den Fernseher und wusste nicht wirklich, was ich mir ansah. Da raschelten Schlüssel und etwas polterte gegen den Kasten im Eingangsbereich. Paul kam ins Wohnzimmer.

»Wie war dein Tag?« fragte er mich und legte eine ein Meter lange Axt auf den Tisch.

»Wie immer. Stressig. Alles in letzter Sekunde. Das nervt mich. Ständig der gleiche Scheiß.«

»Dann bewirb dich. Geh wo anders hin«, sagte er und

lockerte seine schwarze Krawatte, hängte sie über den Stuhl und zog sein Sakko aus.

»Ich habe dir erzählt, dass ich mich intern beworben habe. Aber habe eine Absage bekommen. Weiß nicht warum. Ich war mir so sicher, dass ich genommen werde. Weil die Ausschreibung hat genau für mich gepasst. Genau das, was ich machen will.« Ich nahm das Kissen und umarmte es. »Ich warte einmal und schau was kommt.« Blickte ihn an. »Was machst du mit der Hacke?«

»Worauf willst warten?«, fragte er. Warf sich die Axt auf die Schulter und marschierte ins Schlafzimmer.

»Weiß nicht«, sagte ich. »Wird sich schon was ergeben.« Dann schaltete ich den Fernseher ab, verließ den Raum.

Als ich durch den Gang ins Büro ging, streifte ich an einem Bild. Fast wäre es runtergefallen. Ich konnte es gerade noch auffangen und hängte es wieder an den Nagel. Die ganze Wand – von der Decke bis zum Boden – hatten wir mit alten Bilderrahmen und Bildern von uns vollgehängt. Wir lachten. Waren unterwegs, um Abenteuer zu erleben und die Welt zu entdecken.

Ohne den Fotos große Aufmerksamkeit zu schenken, ging ich weiter. Setzte mich an den Schreibtisch, startete den Laptop und öffnete das Buch mit den Mitschriften meiner Masterarbeit.

Lust hatte ich nicht. Doch irgendwann musste ich die Arbeit fertig schreiben, denn mir fehlte nicht mehr viel. Ich hatte mich entschieden für das Studium, also werde ich es abschließen. Komme was wolle. Daher vertiefte ich mich ins Schreiben. Lenkte mich ab. Bis spät nach Mitternacht.

»Kommt rein«, grüßte ich meine Gäste an der Tür. Küsste sie links und rechts auf die Wange. Die Backrohrhuhr schepperte, daher ließ ich meine Freunde im Vorraum stehen, lief in die Küche und öffnete das Backrohr. Es duftete nach Rosmarin und Knoblauch. Hitze kam mir entgegen. Ich wich zurück. Die Focaccia war hellbraun und sah sehr knusprig aus. So wie es gehörte. Endlich. Denn seit vier Uhr in der Früh kochte ich, um für den Brunch mit unseren Freunden alles fertig zu haben. »Fühlt euch wie Zuhause. Die anderen sind schon im Garten«, rief ich aus der Küche und suchte nach dem Topflappen.

Ich nahm das Blech aus dem Backrohr, ließ das Kartoffel-Rosmarin-Focaccia auf das Schneidebrett rutschen und teilte es in Stücke. Legte die Teile kreisförmig auf einen Teller und einen Zweig Rosmarin in die Mitte. Paul kümmerte sich um die Getränke und schoss in die Küche. Gerade, als ich das Messer in das Abwaschbecken legen wollte. »Kannst du nicht aufpassen«, rief er. Griff nach der Flasche Aperol, warf drei Eiswürfel in ein Glas und stürmte davon.

Ich hastete mit dem Teller ins Wohnzimmer, fand einen Platz neben dem hauchdünnen Prosciutto di Parma. Mit dem Zeigefinger auf meinen Lippen stand ich vor dem Essen. Kontrollierte. Die Glasfront ließ die Sonne hereinstrahlen, beleuchtete das Essen: Antipasti, gefüllte Oliven, Mozzarella mit Tomaten und frischem Basilikum, Ciabatta, Marmorkuchen, Beeren Muffins, Minestrone, Pasta und knackige Rohkostsalate.

»Der Parmesan.« Mist! Den hatte ich vergessen. Ich hetzte in die Küche, holte den Käse aus dem Kühlenschrank und griff in die Küchenlade, um den Hobel

herauszunehmen. Autsch. Ich schloss meine Augen, presste meine Zähne zusammen und umklammerte meinen rechten Daumen. So musste es sich anfühlen, wenn ein großer Stein auf eine kleine Ameise fiel. Ich schaute auf den umgebogenen Nagel. AUA. Ich pustete auf den Finger und zwei Tränen kullerten mir die Wangen hinunter.

»Was ist?«, fragte Kathi, die im Türrahmen stand und auf meine Hand schaute.

»Ach nichts. Ich habe mir nur den Daumennagel umgebogen. Sollte nicht hetzen«, sagte ich. Versuchte zu lächeln und gab ihr den gewünschten Löffel.

Meine Freunde standen in kleinen Gruppen im Freien. Paul servierte Aperol Spritz und mixte Campari Orange. Der Nebel im dahinter liegenden Wald hatte sich aufgelöst und aus der Bose Soundanlage ertönte Californication von den Red Hot Chili Peppers.

Ich stellte den geriebenen Parmesan neben die Nudeln. Es fehlte jetzt nur noch das selbstgemachte Sorbet und Gelato. Doch dazu wars noch zu früh.

»Fertig. La dolce vita!«, rief ich und stolperte bei der Stufe fast in den Garten.

Die Wohnung hatten wir vor fünf Jahren gekauft. Ein gemeinsamer Traum ging damit in Erfüllung. Ein Leben am Stadtrand im Ort Gablitz, einen eigenen Garten und ruhige Nachbarn. Hier konnten wir unsere Akkus aufladen und uns zurückziehen. Ich fühlte mich Zuhause in meinem erschaffenen grünen Paradies.

Meine Freunde stürmten zum Tisch. Ich schenkte mir einen Grappa ein, ließ mich auf die Lounge fallen, hoffte, dass ich genug gekocht hatte, denn gestern Abend, es war schon nach zehn Uhr, hatte Anna