

TUSH



THE BIG SHOW

by *Ellen von Unwerth*

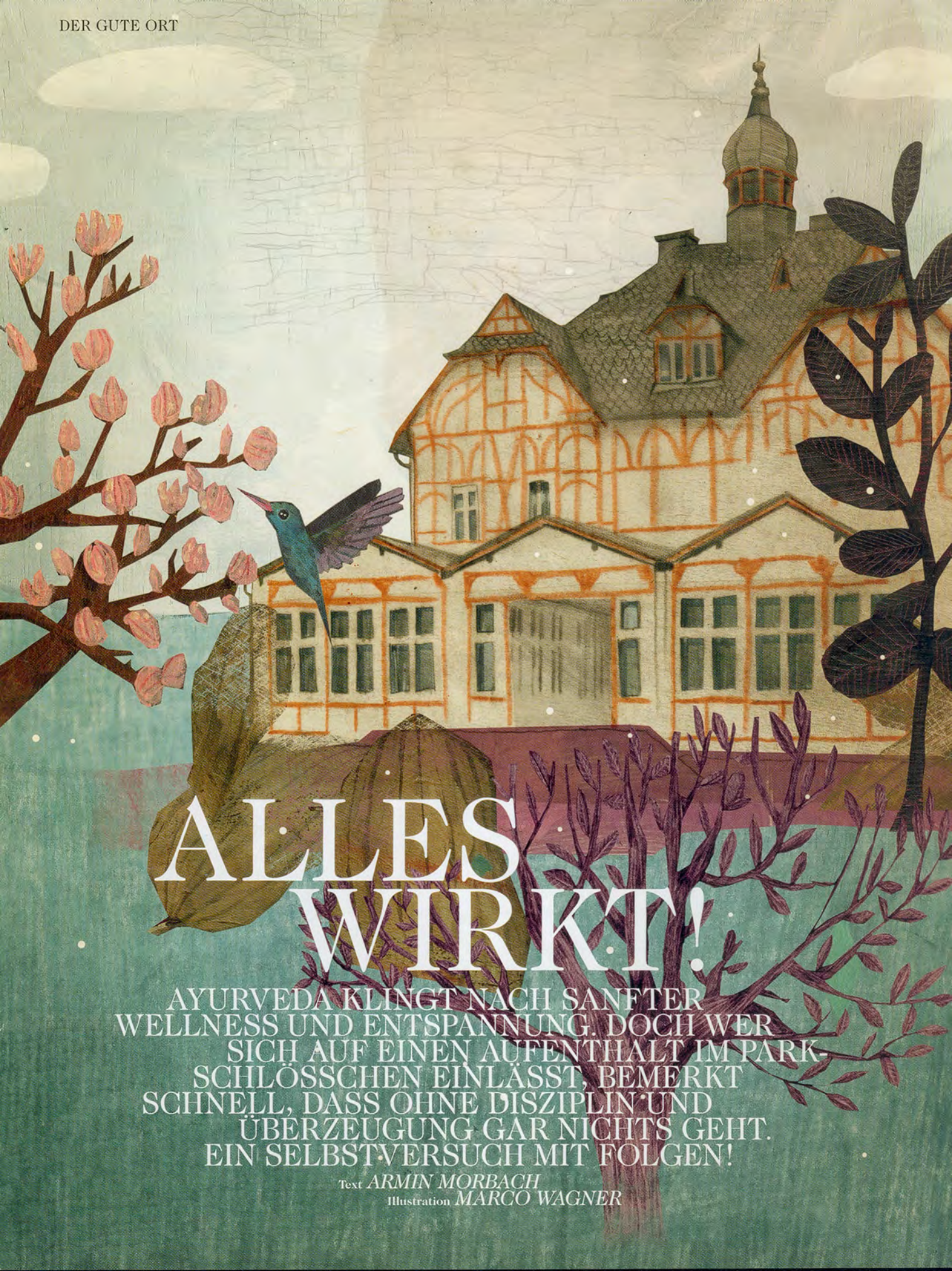
6,50 EURO



4 196865 806508



02



ALLES WIRKT!

AYURVEDA KLINGT NACH SANFTER
WELLNESS UND ENTSPANNUNG. DOCH WER
SICH AUF EINEN AUFENTHALT IM PARK-
SCHLÖSSCHEN EINLÄSST, BEMERKT
SCHNELL, DASS OHNE DISZIPLIN UND
ÜBERZEUGUNG GAR NICHTS GEHT.
EIN SELBSTVERSUCH MIT FOLGEN!

Text *ARMIN MORBACH*

Illustration *MARCO WAGNER*



Links: Das liebevoll restaurierte Jugendstil-Schlösschen liegt inmitten eines 4,5 Hektar großen Parks

R

Bad Wildstein im März 2011. Ich weiß schon gar nicht mehr, aus welchem Grund ich mich für einen Aufenthalt im Parkschlösschen entschieden hatte. Niemand aus der Redaktion und meinem Umfeld hätte wohl erwartet, dass gerade ich, der ich bisher doch gerade im ständigen Unter-Strom-Stehen schon so gut wie meine Erfüllung gefunden hatte, mich für eine Auszeit vom Trubel entscheiden würde – und dann auch noch in einem stillen Seitental der Mosel –, um mich dort den Weisheiten des Ayurveda, der „Mutter der Medizin“, hinzugeben. Aber es war wohl einfach an der Zeit, und das, obwohl ich bereits seit Jahren auf eine sehr bewusste Ernährung und Lebensweise setze! Klar, Ayurveda klingt zunächst mal toll. Der perfekte Weg, um in kürzester Zeit die ständige Beanspruchung im Job, die Sünden des Nachtlebens, zu viele Drinks, das ganze in der Jugend angesammelte Gift etc. dem Körper quasi im Handumdrehen wieder zu entziehen und als geläuterter Mensch in den Alltag zurückzukehren.

Das Ergebnis sei vorweggenommen: Genauso kam es auch – doch mit Wellness hat Ayurveda nun wirklich nichts zu tun. Ein Zuckerschlecken sind die Anwendungen nicht immer, es sei denn, man steht auf Einläufe.

Doch zunächst mal eine Entwarnung. Nach Indien muss nun wirklich niemand fahren, um in irgendeinem ehemaligen Maharadscha-Tempel vedische Weisheiten in sich aufzusaugen. Vielmehr ist das Parkschlösschen genau der Ort, an den man sich begeben sollte, wenn man wie ich exakt an dem Punkt im Leben angekommen ist, an dem es etwas zu ändern gilt. Auf den Malediven habe ich die schönsten Strände meines Lebens gesehen, in Südafrika die exotischsten Tiere auf Safaris beobachtet und in Spanien mit Freunden ausschweifende Partys gefeiert. Aber eine ganz besondere Reise, das war diese. Eine Reise zu mir selbst, auf der ich mich tatsächlich mit mir selbst auseinandersetzen musste.

Dabei hat mich die Ankunft im Luxusrefugium zugegebenermaßen irritiert, erinnern die hohen das Areal umgebenden Zäune doch eher an einen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik als in einem Urlaubshotel. Mobiltelefone sind unerwünscht, Fernseher auf den Zimmern fehlen gänzlich und auch Alkohol ist verboten. Doch die Kunst zu verwöhnen beginnt hier im Kleinen und zieht mich viel schneller in den Bann, als ich es jemals für möglich gehalten hätte. Meine Befürchtung, vor Ort auf ganze Horden indischer Gurus in Flattergewändern zu treffen, die um orientalisch duftende Altäre stehend Beschwörungsformeln singen, bewahrheitet sich zu meiner großen Freude ganz und gar nicht. Wie der Aufenthalt abläuft, entscheidet sich gleich zu Beginn in einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt. Fast eine Ewigkeit schaut er mir in die Augen, misst meinen Puls und stellt Fragen, zum Beispiel zu meinen Schlafgewohnheiten, meinem Appetit, Ausscheidungsfunktionen oder Stimmungen. Der Ablauf dieses Beratungsgesprächs ist nicht zu unterschätzen, es dient dazu, meine konstitutionellen Besonderheiten und Gleichgewichte zu erfassen und Krankheitssymptome zu bewerten. Am Ende legt der Arzt zudem fest, ob man ein Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ ist. Und das bestimmt den Ablauf der gesamten Kur. Diese drei so genannten Doshas beschreiben die fundamentalen Regelsysteme des Ayurveda, die es durch Vorsorge und Therapie in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen gilt. Denn die Ausgewogenheit der Doshas bewirkt nicht weniger als persönliches Wohlbefinden und Gesundheit. Während Vata-Typen eher agil und geistig rege sind, eine rasche Auffassungsgabe besitzen und wenig Schlaf benötigen, sind Pitta-Typen präzise, intelligent und perfektionistisch geprägt. Kapha-Typen schließlich gelten als entspannt, tolerant und haben ein ausgezeichnetes Gedächtnis und Durchhaltevermögen.



Kräutertees aus klassischen Heilpflanzen wirken Gift bindend, leicht laxierend und unterstützen den Ausgleich der Doshas

Im Idealfall ist man eine Mischung aus allen dreien, doch bei der Mehrheit der Menschen sind diese Lebensenergien eben nicht im Einklang und das macht sie laut ayurvedischer Auffassung ruhelos, ungeduldig und unzufrieden. Sinn und Zweck der ayurvedischen Diagnose, Vorsorge und Therapie bestehen nun genau darin, die aktuelle Situation des Organismus herauszufinden, sie zu korrigieren, falls sie gestört ist, und sie zu erhalten und zu festigen, falls sie ausgewogen ist.

Am Ende meines Gesprächs steht fest, dass ich ein Pitta-Kapha-Typ bin – ein feuriges Bärchen, wie ich es nennen würde. Mein Therapieplan, den ich auf der folgenden Seite noch einmal für Sie zusammengestellt habe, ist eine Kombination von aufeinander abgestimmten Behandlungen aus einer speziellen Diät, Yoga, Massagen und eben auch Einläufen, die zum Ziel haben, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Diese Anwendungen geben nun den Takt für die nächsten 10 Tage meines Lebens vor, genau genommen sind sie das Einzige, worin sich die Tage überhaupt unterscheiden, und bringen so eine Art von Ruhe, Gelassenheit und Entspannung in mein Bewusstsein zurück, die ich so noch gar nicht gekannt habe. Und tatsächlich werden Kleinigkeiten wie der Tee, der an mein Bett gebracht wird, oder die aufgehende Sonne über den Bergen zu etwas ganz Besonderem, dem man hier wieder Beachtung schenkt. Vom Yoga abgesehen fühle ich mich fast seltsam träge, verbringe meine Zeit fast ausschließlich zwischen Zimmer, Restaurant und Spa und gewinne einen ganz egoistischen Blick für das Wesentliche. Was interessiert mich, was außerhalb dieses Gebäudes liegt?!

Zu den Highlights der Kur zählt eindeutig die Synchronmassage, die mir – zeitgleich von zwei Masseuren durchgeführt – zunächst gewöhnungsbedürftig vorkommt, jedoch ganz schnell etwas Vertrautes an sich hat und bei der ich schließlich gar nicht mehr aus-

machen kann, wo gerade die Hände der Masseure sind. Um die Lebensenergien zurückzugewinnen, wird mir eine auf meinen Ayurveda-Typ abgestimmte Diät zuteil, deren Bestandteile mir von den Ernährungsberatern ausführlich erläutert werden; allabendlich beginnend mit einem verdauungsanregenden Getränk über den Nachttisch (denn dieser wird wie sämtliche Süßspeisen zu Beginn des Essens serviert, da deren Bestandteile am schwersten vom Körper zu verarbeiten sind) bis hin zur abschließenden Hauptspeise. Sämtliche Gerichte sind sehr weich gekocht, damit die Verdauung besser funktioniert. Fleisch gibt es gar nicht. Aber egal – es schmeckt einfach großartig und genau richtig.

Mein Fazit: Ich komme wieder, wenn auch frühestens in einem Jahr. Denn häufiger sollte eine ayurvedische Reinigungstherapie (Panchakarma) gar nicht zur Anwendung kommen. Bei allen Vorteilen, Stoffwechselschlacken und Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen und das Gleichgewicht der Doshas zu festigen, beansprucht eine solche Therapie den Körper nicht unerheblich. Hinzu kommt das irritierende Gefühl, eben nicht erholt, sondern erschöpft aus der Therapie in den Alltag zurückzukehren. Mein Tipp: Nehmen Sie sich nach einer Ayurvedakur noch mindestens eine Woche frei, um Körper und Geist nicht zu überfordern. Halten Sie sich noch drei Wochen nach der Rückkehr exakt an den Ernährungsplan; dafür gibt es vor Ort auch entsprechende Kochkurse. Und machen Sie nicht den Fehler zu glauben, man käme „schön“ zurück. Vielmehr sind gelbliche Augäpfel, Augenringe, Pickel und Mundgeruch offensichtliche Ergebnisse des Entgiftens. Die Schönheit kommt erst nach ein bis zwei Monaten.

Ich habe das Parkschlösschen mit einem sehr guten Gefühl verlassen und zu mir selbst gefunden. Woher ich diese Erkenntnis nehme? Ich freue mich wieder auf das wahre Leben!