

Erfahrungsbericht:

Wie Ayurveda mein europäisches Leben bereicherte



Die Mentaltrainerin Sylvia Bieber berichtet

Sicherlich ist es den meisten Menschen bewusst, dass der Körper unaufhörlich Signale sendet – doch der Alltag hat seine eigenen Gesetze, die wir häufig erst dann ändern, wenn uns etwa Erschöpfung oder Krankheit dazu zwingen. Ayurveda war an dieser Stelle mein Weg zurück zu einem gesunden Gleichgewicht.

Ich spürte, dass ich eine Auszeit brauchte. Eine Pause, um Bilanz zu ziehen, Veränderungen zu planen und vor allem um mich zu regenerieren. Ich beschloss, im Ayurveda-Garden-Resort auf Sri Lanka bei Dr. Bandara – ein anerkannt erfahrener Arzt auf dem Gebiet – eine so genannte »Panchakarma-Kur«, eine ayurvedische Reinigungs-Kur durchzuführen. Also packte ich meine Koffer...

Wellness-Wissen: Was ist Ayurveda eigentlich genau?

Ayurveda ist die älteste Form einer ganzheitlichen, altindischen Heilkunde und in Europa so populär wie nie zuvor. Das Wissen des Ayurveda wurde Jahrtausende lang mündlich überliefert bis es später dann auf Palmblättern festgehalten wurde. »Ayur« bedeutet wörtlich Leben, »Veda« ist das Wissen oder die Wissenschaft. Ayurveda ist also die »Wissenschaft vom langen, gesunden Leben«.

Sie lehrt uns, nach welchen Grundsätzen wir leben sollten, um unser Wohlbefinden zu steigern und im Gleichgewicht zu bleiben – sowohl körperlich, geistig, als auch seelisch und spirituell.

Energetisches Ungleichgewicht entsteht, wenn wir z. B. körperliche Bedürfnisse unterdrücken, falsche Essgewohnheiten pflegen, tages- oder jahreszeitliche Veränderungen ignorieren und ständig zu viel Stress oder negativen Gefühlen ausgeliefert sind.

...und landete auf Sri Lanka

Gleich am ersten Tag führte Dr. Bandara eine gründliche Anamnese durch: Eine ausführliche körperliche Untersuchung – auch der Stimme, der Zunge, der Körpertemperatur etc. – und eine intensive Befragung zu meinen Essgewohnheiten, meiner Umgebung und Verträglichkeiten etc. fanden statt.

Mein »Vata« sei derzeit erhöht, erklärte der Ayurveda-Arzt – so nennt man in der altindischen Heilkunde eine der

Hauptenergien im Körper. Mit einer auf mich abgestimmten 14-tägigen »Panchakarma-Kur« sollte das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Dafür wurden Kräuter und Öle verwendet, die ganz frisch und speziell für meinen Typ ausgesucht und kombiniert wurden.

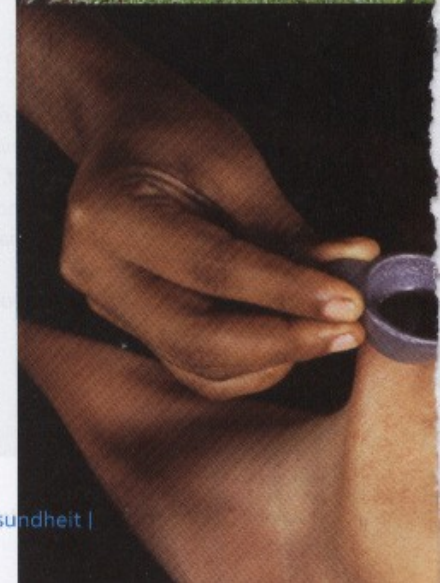
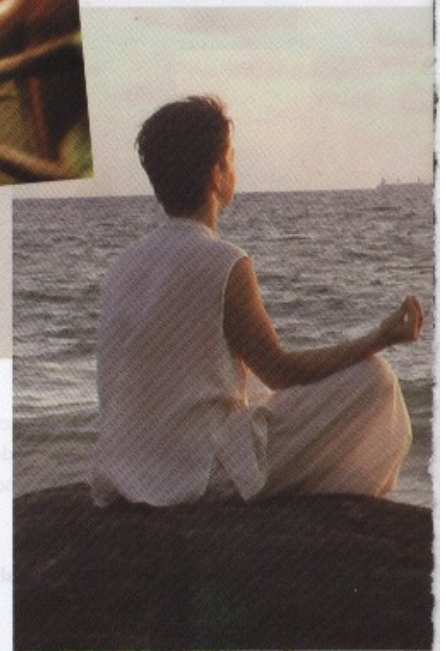
Die Sonne begrüßen

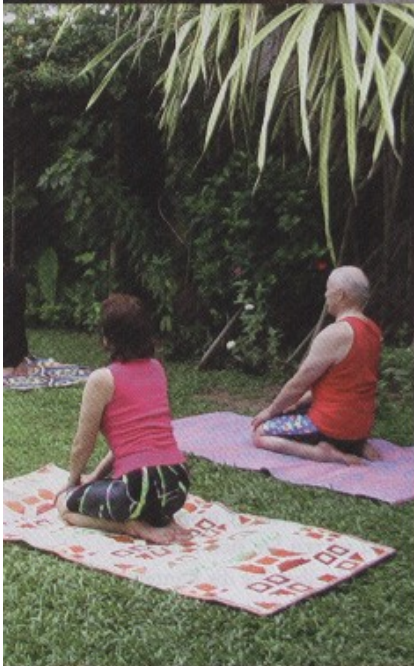
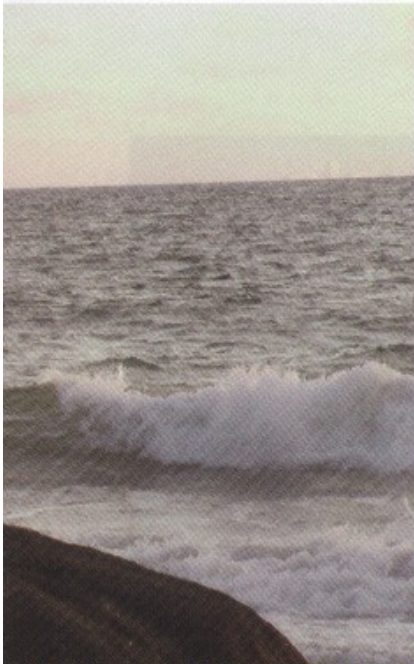
So begann mein zweiter Urlaubstag schon vor 6 Uhr, in der so genannten »Vata-Zeit«, mit der ersten Einnahme von heißem Wasser, welches den Stoffwechsel anregt und die Ausleitung von Schlacken erleichtert. Danach begrüßten sich alle Gäste mit dem Sonnengruß, dem »Surya-Namaskar«.

Ein ayurvedisches Frühstück

Nach etwa einer Stunde Yoga und Meditation gab es zum Frühstück eine Kräutersuppe und einen Obstteller, bestehend aus Papaya, Mango, Maracuja und kleinen süßen Bananen.

Anschließend wurden drei kleine »Rotti«, Fladen aus Vollkorn und Reismehl, und





»Zwiebelsambal« mit einigen anregenden Gewürzen wie Ingwerpulver oder Zimt, gereicht. Dazu wurde Kräutertee serviert, der während des ganzen Tages nie fehlte.

Synchronmassage der »liebenden Hände«

Um 9 Uhr begannen meine Anwendungen mit einer Massage, bei der mir anfänglich zwar noch tausend Gedanken durch den Sinn gingen, die sich jedoch bald verflüchtigt hatten, und ich die so genannte »Abhyanga« vollkommen genießen konnte. So werden in der ayurvedischen Tradition die »liebenden Hände« zweier synchron arbeitender Masseur genannt: Vidura und Saman bearbeiteten mich von der Kopfhaut bis zu den Füßen – mal sanft über kräftig bis klopfend.

Etwa jeden zweiten Tag erfolgte eine Konsultation durch die Ärzte. Je nach Befindlichkeit wurden Anwendungen umgestellt oder ergänzt: Ich habe besonders den Stirnguss »Sirodhara«, den Königsguss »Pizzichilli«, bei dem man mit warmen Öl gestreichelt wird, und die »Pindasweda-Behandlung«, bei der der Körper mit warmem Öl ein- und anschließend mit den erhitzten Kräuterteisbeuteln abgerieben wird, genossen.

Ayurveda in Deutschland...

Nach zwei Wochen Ayurveda pur landete ich wieder in Deutschland.

Allerdings mit dem Ziel, mich auch zu Hause um die Anwendungen, die mir so gut getan hatten, zu bemühen. Hier einige meiner Erfahrungen:

- Die »Abhyanga« im heimischen Beautyinstitut zu erhalten ist zwar kein Problem, und die Kosmetikerin beherrscht in meinem Fall ihr Handwerk hervorragend, doch leider ist ein Nachrelaxen nicht möglich, weil schon die nächste Kundin auf ihre Massage wartet.
- Der Versuch, in einem Day Spa einen »Pizzichilli« voll zu genießen, scheiterte leider an der Tatsache, dass ich das Öl nach der Anwendung gleich abduschen musste, da die Duschkabine im Institut meiner Wahl in den Behandlungsraum integriert war.
- Außerdem habe ich erfahren, dass bei allen Kunden das gleiche Öl benutzt wird, also die ayurvedischen Konstitutionstypen bei der Behandlung gar keine Berücksichtigung finden. Da wir Europäer die Wirkung von Ölbehandlungen auch mit falschen Ölen und ohne Kräuter bereits als entspannend empfinden, ist es nicht verwunderlich, dass es zu immer obskureren Mischungen kommt. Mit dem traditionellen Ayurveda hat dies allerdings dann nicht mehr viel zu tun.

Wünschenswert wäre, dass nach der Maxime »Weniger ist mehr« behandelt wird: Beispielsweise sollte der Kunde nach einem Stirnölguss möglichst lange ruhen und Anstrengungen meiden. Vorteilhaft fände ich es außerdem, wenn die ayurvedischen Behandlungen nicht isoliert angewandt, sondern in ein Gesamtkonzept eingebunden wären.

CD-Tipp
*Es gibt eine CD, welche die ayurvedische Lehre berücksichtigt: Sie heißt Ayurvedic Healing Cycle und ist von Surajit Das. Sie enthält klassisch-indische Ayurveda-Mantren mit Sitar-, Violine- und Tablabegleitung.
 Das Hören dieser Musik fördert das Wohlbefinden und bietet sich außerdem als Hintergrundmusik für Körperarbeit an. Info: Tel. +49 (0) 60 21-92 16 38*

Meine Tage beginnen seit meinem Aufenthalt im Ayurveda-Garden-Resort um 6 Uhr und enden um etwa 22 Uhr – dazwischen lege ich Erholungspausen ein und trinke sehr viel heißes Wasser.

Und wenn ich mal wieder kurz davor bin »in alte Muster« zu verfallen, höre ich inzwischen rechtzeitig auf die Signale meines Körpers – dank Ayurveda!

Sylvia Bieber ist als Dipl. Mentaltrainerin, zertifizierte Energietherapeutin, Synergetik-Therapeutin und als Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Sie bildet zum Dipl. Wellness- und Mental-Coach und zum Kursleiter für Wellness-Seminare aus.
 Info: www.seelmann-partner.de

