

Zum Ölwechsel nach Indien

Eine Ayurveda-Auszeit als äußere Reinigung und innere Selbsterfahrungstour

Man schläft schlecht, isst wenig und trinkt viel Kräutertee: Die Befreiung des Körpers vom Gift der Zivilisation ist nicht immer angenehm.

VON UWE SPOERL

Wie herrlich hatte ich mir diesen Rückflug ausgemalt. Das Ende der Enthaltbarkeit! Endlich. Zwei alkoholfreie, vegetarische Wochen hatten die Vorfreude geschürt auf ein einziges winziges Glas Wein, vielleicht sogar Champagner über den Wolken. Und was bestelle ich ganz spontan, gegen jeden Vorsatz? Wasser. Wasser! Ohne Sprudel. Aber vor allem ohne das Gefühl, irgendetwas zu verpassen.

Spätestens jetzt wird klar: Diese Rückreise führt nur rein äußerlich wieder in die Heimat, in Wirklichkeit ist sie der Aufbruch in eine neue Zukunft, ganz sicher. Erleichtert um neun Kilo Körpergewicht und nicht zuletzt um drei Tafeln Schweizer Schokolade, als Notreserve für alle Fälle heimlich in den Palast eingeschmuggelt. Dort hatten sie unberührt im Safe gelagert. Schließlich bleiben sie da, wo der Pfeffer wächst: umgeben von sattgrünen Reisfeldern im Hochland von Kerala. Hier hatte der Radscha seiner Frau gegen Ende des 19. Jahrhunderts den prächtigen Palast von Vengunad gebaut. Heute heißt die Anlage Kalari Kovilakom, „Ort des Lernens“. Das passt.

traditionellen indischen Gesundheitslehre mit Ölgüssen, fremdartig riechenden Essenzen, schier endlosen Massagen, diversen Heilkräutern und mitunter schrecklichem Gebräu.

„Wir haben Hunderte verschiedener Anwendungen im Programm“, bestätigt Chefarzt Dr. Jouhar Kanhirala. Welche davon infrage kommen, entscheidet er individuell nach einer gründlichen Inspektion jedes Kandidaten. Es liegt nicht nur an der Baumwollkluft-Uniform, dass sich unwillkürlich der Werkstattgedanke einstellt. Wer unter dem warmen Ölkübel auf der medizinischen Werkbank die Ablass-Öffnung erwartet, hält jede Abwrackprämie für groben Unfug. Hier geht es um Runderneuerung, festgelegt nach Blutdruck, Körpermaßen, Zipperlein, Vorlieben und Gewohnheiten, auch nach individuellen Lebensumständen und geschmacklichen Präferenzen. Einige wenige Patienten kommen mit ernsthaften Defekten und Krankheiten, auch zur Reha nach Operationen. Die meisten wollen sich vor allem fit machen für die nächsten 50.000 Kilometer auf der Piste ihres Alltags.



Den Alltag draußen lassen – Zutritt zu einer anderen Welt.

wird hier feinjustiert und an den Stellschrauben gedreht.



Bei der Abhyanga Ganzkörper-Synchronmassage mit warmen Kräuterölen soll das körperliche Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

BILD: DDP/
T. LOHNES

„Please Leave Your World Here“. An der kleinen unübersehbaren Holztafel hinter der Rezeption führt kein Weg vorbei. Wer hier eintritt, muss sein übriges Leben draußen lassen. Gefordert wird nicht weniger, als sich den strengen Regeln einer geradezu klösterlichen Gemeinschaft zu unterwerfen. Das heißt: nur verordnete Lebensmittel, kein Fleisch, kein Alkohol, kein Fernsehen, kein Handy, kein Ausgang ins Dorf jenseits der Palastmauer. Mehr geduldet als erlaubt sind kurze Onlinesitzungen im Hinterzimmer der Bibliothek, falls denn das Internet überhaupt funktioniert. Es ist ein Störfaktor in dieser abgegrenzten Welt. Wer sich auf sie einlässt, erlebt tatsächlich eine Zeitreise und fühlt sich schon bald wie ein persönlicher Gast der Maharadscha-Familie, deren Bilder überall in den Räumen der weitläufigen Anlage hängen.

Vor fünf Jahren wurde der Palast vor dem Verfall gerettet und behutsam restauriert. Dunkle Farben dominieren, überall edles Material ohne modernen Schnickschnack. Überall lächelnde Zuwendung. Die Gastgeber sind deutlich in der Überzahl, achtzig Mitarbeiter kümmern sich um zwanzig Besucher. Und diese machen ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Ayurveda. Jeder, so wird in den Gesprächen klar, erlebt offensichtlich etwas ganz anderes bei den „Treatments“ nach dieser

Leider lassen sich die Geschmacksnerven nicht ausschalten. Besonders widerlich schmeckt das sogenannte Ghee mit zerlassener Butter, das die Entgiftung vorbereitet. Doch das subtropische Klima trägt dazu bei, dass der Geist trägt wird und sich in sein Schicksal ergibt. Die Befreiung des Körpers vom Gift der Zivilisation ist kein angenehmer Prozess. Da gibt es nichts zu beschönigen. Man schläft schlecht, isst wenig und trinkt viel Kräutertee. Alles frisch vom Feinsten nach Verordnung aufeinander abgestimmt, jeder bekommt aus der Küche nach geheimnisvollen Rezepten etwas anderes auf Bananenblättern und Messingtellern stilvoll serviert. Die größte Köstlichkeit zaubert der Küchenchef erst kurz vor der Abreise ins Glas: lauwarmer Gurkensaft. Der mundet besser als jeder Champagner, wenn man sich innerlich und äußerlich regeneriert fühlt.

Verjüngungskur ist ein albernes Wort. Ihre nachhaltige Wirkung entfaltet die Auszeit im Palast auch erst Wochen später, zum Beispiel frühmorgens bei der Atem- und Entspannungsübung auf dem Kölner Wohnzimmerteppich. „Yoga ist kein Sport, sondern Bewusstsein“, hatte mir Yogalehrer Vinod Kale verraten. „Damit wirkt Ayurveda viele Jahre nach. Es geht natürlich auch ohne Yoga. Dann muss man eben jedes Jahr wiederkommen.“ Also, wie ging nochmal der Sonnengruß?

Blick in den Palast, der vor fünf Jahren behutsam restauriert wurde

BILDER: UWE SPOERL (2)



SERVICE

Anreise

Ab Frankfurt oder Düsseldorf via Dubai mit Emirates nach Kochi.

Der Palast

Das Kalarikovilakom Vengunad liegt in Kollengode bei Palakkad, rund hundert Kilometer nordwestlich von Kochi im Hinterland der indischen Provinz Kerala. Eine Ayurvedakur dauert mindestens 14 Tage und kostet mit Vollpension im Doppelzimmer ab 3725 Euro pro Person (inklusive Flughafentransfer, Anwendungen, Yogastunden).

Veranstalter

Asienspezialist Lotus bietet Pauschalarrangements an. Dabei lässt sich eine Kur mit dem gesamten Indien-Programm kombinieren, darunter Rundreisen und Hausboot-Touren. Informationen beim Lotus Travel Service, Baaderstraße 3, 80469 München, Telefon 089/20 20 89 und im Reisebüro.

www.kalarikovilakom.com
www.lotus-travel.com
www.emirates.de
www.indo-german-services.com



GRAFIK: RAUFELD/STARK