

Überm Berg

Warum liegt eigentlich in jeder Suite edles Briefpapier, wenn es keiner nutzt, fragt sich Tillmann Prüfer - und schreibt auf, wie er in einem Wellness-Palast im Himalaja in nur zwei Tagen sein Ich verliert

Wer zum Ananda-Resort in den Ausläufern des Himalaja reist, verlässt Indien. Ein Land, in dem nachts die Bürgersteige der großen Städte bedeckt sind mit Menschen, die darauf schlafen müssen. Wo die Straßen nach einem Gemisch aus Patschouli und Verwesung dampfen, und die Luft drückt wie ein Kissen, dass einem ein Unhold ins Gesicht presst.

Mit jeder Serpentine, die sich der Jeep den Berg hinaufschwingt, entfernt man sich mehr von diesem Indien. Am Straßenrand winken freundliche Affen, Schilder mit Slogans wie „Drink Whisky - Drive Risky“ mahnen zum Gentleman-Fahrstil. Oben angekommen, ist Indien verschwunden. Das Ananda, ein in den Palast eines Maharadschas hineingebautes Wellnesshotel, ist eine spirituelle Enklave und hat, so habe ich gehört, eines der besten Ayurveda-Spas der Welt. 1900 Meter über der heiligen Stadt Rishikesh ist die Luft so rein wie in Michael Jacksons Sauerstoffzelt. Nur abends, wenn die Blüten der „Queen of the Night“ sich öffnen, wird die Atmosphäre mit honigsüßem Duft gelüpft. Seerosen recken ihre Köpfe aus kleinen Tümpeln. Kois ziehen vornehm ihre Bahnen in Zierteichen, Pfau versuchen den Gästen mit ihren Rädern zu gefallen. Sogar die Insekten nerven nicht. Hier und da klimpert ein Schmetterling mit seinen Flügeln - und entfernt sich schnell, so als wolle er niemanden mit seiner Pracht beschämen.

Die Gäste tragen weiße Pyjamas, alles, was einem in der Welt, aus der man kommt, auf den Schultern lag, soll man hinter sich lassen. Es ist immer still an diesem erhabenen Ort - sogar der Regenwald, der das Resort umgibt, äußert sich nur verhalten. Genau wie das Personal, das so zahlreich ist, dass man denkt, es wäre überall und so flüchtig, dass man denkt, es wäre nirgends. Die Zimmer sind zum Hang hin ausgerichtet, morgens blinken die silbernen Bänder des Ganges aus dem Tal herauf, während man auf dem Balkon steht und Ingwer-Minze-Tee nippt. Eine schöne Umgebung, um jemand anderes zu werden. „Wir wollen den Menschen erleichtern, damit zu beginnen, ihren Lebensstil zu ändern“, sagt Spa-Chefin Jane Ross. Oft dauert das. Manche Gäste buchen sich ein halbes Jahr ein. Andere haben weniger Zeit, etwa Madonna, die hier gewesen ist, Kate Winslet oder Bill Gates - und ich kann ja auch nicht ewig bleiben.

Die meisten, die hier einchecken, leiden an Symptomen wie Bluthochdruck, Übergewicht und Stress. In der Ayurveda-Sprache lässt sich das so erklären: Drei Doshas machen den Menschen aus. Vata, Kapha und Pitta. Wobei Vata einen zerbrechlichen Feingeist mit Komplexen darstellt. Pitta ein Kampfschwein vom Typ Helmut Kohl und Kapha das arme Wesen darzwischen. Wenn diese drei Typen in einer WG zusammenleben müssen, gibt es Probleme. Unter ähnlichen Problemen leiden Menschen, deren Doshas nicht in Harmonie zueinander stehen.

Bis ein Ayurveda-Arzt den Blick für diese drei Persönlichkeiten hat, muss er fünf Jahre studieren. Mein Arzt, Dr. Suni, hat offenbar noch länger studiert. Denn um mich zu analysieren, muss er mir nur den Puls fühlen. Dazu stellt er Fragen wie: „Wovon träumen Sie?“ Und schon weiß er: „Sie sind Vata.“ „Wirklich nur Vata? - Ist nicht immer auch ein bisschen Kapha und Pitta im Mentschen?“ „Ja, normal schon, aber bei Ihnen nicht.“ Ich bin also eine Rarität. Trotzdem will Dr. Suni keine weiteren Untersuchungen vornehmen. Er fragt nur, ob ich noch Fragen habe. „Wie soll ich nun leben?“ Dr. Suni meint, ich dürfe nicht zu viel Abwechslung in der Küche zu haben. Yoga machen, das sei wichtig, und: „Kein Sport.“ Ich finde, meine Ayurveda-Kur fängt ganz gut an.

Gleich am nächsten Morgen gehe ich zum Yoga. Das Ananda hat dafür ein kleines Amphitheater eingerichtet. Darüber kreisen Adler. Der Adler ist das einzige Tier, das ich an diesem Morgen nicht mit meinem Körper nachbaue. Kranich, Katze, Hund - ich merke, dass es generell wehtun muss, ein Tier zu sein. Ich wandere ins Spa. Die Luft ist geschwängert von Duftöl, überall plätschert Wasser. Dann rufen sie mich bäuchlings auf eine Bank, die den rustikalen Zuschnitt eines Schafotts hat. Dann rufen sie Krishna, Shiva, Vishnu an. Ich überlege kurz, ob sie mich opfern wollen. Dann aber kommt Shiva herab und tanzt auf meinem Rücken - die Vierhand-Massage fühlt sich an, als würde ein achtarmiger Gott supacken. Dann werde ich gewendet, für den Stirnguss. Warmes Kräuteröl fließt erst über meinen Kopf, dann hinein. Durchdringt mein Gehirn, nimmt alles mit. Hinterher fühle ich mich wie eine gesottene Artischocke. Und denke auch wie eine. Mein Ich ist gelöscht. Wenn das kein guter Anfang ist ...



Festfakt erhabens: Im 1895 errichteten Maharadscha-Palast von Tehri Garhwal (o.) finden Gäste aus aller Welt Heilung durch Ayurveda und Yoga (s.l.)



WEG DER WANDLUNG

Anreise Air France fliegt täglich über Paris nach Delhi, www.airfrance.de Ananda - In The Himalayas Tehri Garhwal, Indien. www.anandaspa.com, DZ ab 355 Dollar, Suite ab 600 Dollar, Preise inkl. Saunabenehung und Teilnahme an Aerobic-, Yoga- und Meditationskursen sowie Wanderausflügen Info und Buchung Lotus Travel Service, Tel. 089/2011288, www.lotus-travel.com