



*Inhouseyoga LifeLog II/2015*

## Durchgenudelt, eingefettet und weich gekocht

**Wie eine Ayurveda Panchakarma Kur neue Perspektiven und ein tiefes Verständnis für den eigenen Körper öffnet. Ein Erfahrungsbericht aus dem Süden Sri Lankas.**

*Zürich, 7.9.2015*

**Eine Panchakarma Kur ist ein durchaus einzigartiges Erlebnis und gibt tiefen Einblick in die Prinzipien des Ayurveda und die Zusammenhänge von Körper und Geist. Die indische Gesundheitslehre, welche im Westen immer mehr Anhänger findet, feiert bei vielen - vor allem chronischen Krankheiten - grosse Erfolge. Die Lehre des Ayurveda fordert uns auf, Verantwortung für unsere „Gesundheit“ zu übernehmen, lange bevor wir uns krank fühlen.**

Am fünften Tag der Kur ist es soweit. Ich fühle mich total weichgekocht. Obwohl ich die Tränen und die Gefühle mit aller Kraft zurückhalten möchte, es geht nicht mehr, das Innere möchte nach aussen. Dem Ayurveda sei Dank! Durch die täglichen Ölmassagen und Wärmebehandlungen spüre ich, wie auf positive Weise Dinge in Bewegung geraten.

Einerseits breitet sich mit jedem Tag mehr Entspannung aus, von ganz tief innen her. Eine Entspannung wie sie in klassischen Erholungs- oder Strand-Ferien nicht entstehen kann. Eine Entspannung, die mit tiefem loslassen, Verantwortung abgeben und mit Hingabe (sich wie ein kleines Kind fühlen), zu tun hat. Einfach nur wunderbar. Und andererseits ein – natürlich ungewolltes – aufgewühlt sein, wie wenn etwas oder jemand in meiner Seele und meinem Lebens-Rucksack herumwühlt und viele bewusste aber auch weniger bewusste Themen aufwirbelt, die bisher heimlich still und leise am Grund meines Wesens schlummerten.

Aber beginnen wir ganz von vorne: Schon seit einigen Jahren höre ich immer wieder begeisterte Berichte von Bekannten oder Yogaschülern über die positiven Erfahrungen einer Ayurveda Panchakarma Kur. Da ich im letzten Jahr viel gearbeitet habe und mich etwas erschöpft fühle, denke ich, wäre das genau das Richtige für mich. Und da ich selber in diesem Frühjahr das erste Mal 14 Tage gefastet habe und sehr positiv körperliche und auch mentale Erfahrungen machen durfte, steht der Entschluss fest: Ich mache eine Panchakarma Kur, zusammen mit meinem Partner. Auf Empfehlung meines Ayurveda Arztes buchen wir im Hotel Surya Lanka in Talalla, ganz im Süden von Sri Lanka, eine Intensiv-Kur für 14 Tage, was das absolute Minimum für eine Panchakarma Kur darstellt. Besser wäre es, man würde sich drei oder vier Wochen Zeit nehmen.

Der Ort entpuppt sich als eine Oase der Ruhe und Abgeschiedenheit. Kein Schild weist auf das Anwesen hin, der Strand – menschenleer, wie ein tropischer Traum und die wenigen anderen Gäste alle sehr diskret und zurückgezogen. Keine Musik, keine Bar, keine lauten Trink- und Essgelage, kein Aktivitäten Programm (ausser 2x

täglichem Yoga und 1x pro Woche ein halbtägiger Ausflug). Nur Ruhe, ein gut strukturiertes Behandlungsprogramm und ein Team von Masseuren und Ärzten, die uns sehr verwöhnen und umsorgen. Ideale Voraussetzungen um sich zu erholen und zur Ruhe zu kommen.

Zuerst wird von den Ärzten die Konstitution<sup>1</sup> (Vata, Pitta, Kapha oder Mischtypen) bestimmt, allfällige Krankheiten untersucht und Therapieziele besprochen. Auf diesem Gespräch basierend wird ein individueller Therapieplan, mit begleitenden ayurvedischen Medikamenten und einem persönlichen Ernährungsplan (was man mehr, was weniger oder gar nicht essen sollte) entwickelt. Ziel der Behandlung ist es, die Lebensenergien in Balance zu bringen und so die Grundvoraussetzung für die Erhaltung von Gesundheit allgemein zu schaffen.

Jeden Tagen stehen drei bis fünf Behandlungen auf dem Programm. Vor den „fünf Handlungen“ (= Pancha Karma<sup>2</sup>) wird der Körper lange vorbereitet mit innerer Ölung (Snehanam), Ölmassagen (Abhyanga) und Wärmebehandlungen (heisse Kräuterstempel, Dampfbad, Inhalation und Kräuterbad), immer begleitet von der Einnahme von ayurvedischen Kräuter-Medikamenten und einer strikten, sattvischen<sup>3</sup> Ernährung. So werden zuerst alle Giftstoffe aus dem Körper gelöst. Dann werden in meinem Fall drei der fünf Handlungen ausgeführt, jeweils mit Pausen dazwischen: Die Gift- und Schlacke Stoffe werden abgeführt durch Ausleitung (Virechana), Einläufe (Basti) und zum Schluss mit der Nasenreinigung (Nasya). Dann wird langsam wieder aufgebaut.

Nach den Behandlungen ist man angehalten sich eine Stunde im Zimmer auszuruhen, ohne etwas zu tun. Nicht lesen, nicht mit dem Handy oder Tablet spielen, wenig sprechen. Und auch vom „sünnele“ und schwimmen wird bei vielen Behandlungen abgeraten. Und erstaunlicherweise fällt das nicht einmal schwer, denn so müde wie in diesen zwei Wochen war ich in meinem ganzen Leben noch nicht. Das meine ich aber durchaus positiv, denn ich spüre, dass sich bei mir über die letzten Jahre viel Müdigkeit angesammelt hat, die aber im Alltag nicht entweichen kann, da es immer etwas zu tun gibt und man nie für längere Zeit wirklich abschalten kann. Man darf also mit gutem Gewissen einfach einmal müde sein und nichts tun. Was für ein Segen.

Was mich aber am meisten beeindruckt ist der unmittelbar erfahrbare Zusammenhang zwischen Körper und Geist. Durch die vielen und intensiven Massagen und die Wärmebehandlungen wird der Körper regelrecht „weichgekocht“ und neben physischen Stoffen werden eben auch lange eingefrorene emotionale Themen freigesetzt. Das äussert sich dann in Alpträumen und emotionalen Erschütterungen, so dass ich viele Tränen vergiesse über Themen, die mich schon länger im Leben begleiten und nie wirklich aufgearbeitet wurden. Das ist zwar anstrengend, aber fühlt sich im positiven Sinne reinigend an.

Summasumarum also eine sehr bereichernde Erfahrung, die sehr empfehlen kann. Da die ayurvedische Medizin ein ganz anderes Kredo lebt als die westliche Medizin: Nämlich vor allem Gesundheit zu unterstützen und nicht nur Krankheit zu heilen, ist eine Panchakarma Kur eine sehr gute Investition in die eigene Gesundheit. Natürlich sind die Wirkungen noch eindrücklicher bei Menschen, die unter chronischen Beschwerden leiden, die von der Schulmedizin nicht gut behandelt werden können, wie zum Beispiel Rheuma, Arthritis / Arthrose, Asthma, Hautkrankheiten aber auch psychischen Erkrankungen wie „Burn-out“ oder Depression. Eine Frau, die schon ihre fünfte Panchakarma Kur machte, hat mir berichtet, dass sie jeweils für mehrere Jahre schmerzfrei mit ihrer Arthritis leben kann nach einer Kur, was ein ungeheurer Gewinn an Lebensqualität darstellt.

Ich möchte nun aber nicht behaupten, dass eine Panchakarma Kur alle Leiden eliminiert. Aber was eine Panchakarma Kur definitiv leistet: Es ist eine wunderbare Möglichkeit sich von tief inner her zu erholen, abzuschalten und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu tun, unabhängig davon ob man sich gesund oder krank fühlt. In dem Sinne: Lasst Euch durchnudeln, einfetten und weich kochen, wie ein Brathähnchen!

1 Nach der Lehre des Ayurveda verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei Lebensenergien (Doshas genannt), aus der seine Konstitution und seine Persönlichkeit hervorgehen. Die Doshas heissen Vata (=Wind), Pitta (=Feuer, Wasser) und Kapha (=Wasser, Erde). Sie prägen die körperliche Erscheinung, Verhaltensformen sowie die Anfälligkeit für Krankheiten.

2 Die fünf Handlungen sind: Virechana (Ausleitung mit Abführmittel), Basti (Darm-Einlauf), Nasya (Naseneinlauf), Vamana (therapeutisches Erbrechen, wird nur bei gewissen Themen und längeren Kuren eingesetzt) und Rakta Moksha (Aderlass, wird nur sehr selten angewandt).

3 Eine gesunde, frische, vegetarische und milde Ernährung aus Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten mit Nüssen und Gewürzen angereichert. Kein Fleisch, Fisch, Alkohol, Kaffee oder sonstige industriell verarbeitete Nahrungsmittel.