

von WillyAstor

Komponist und Kabarettist in München

Obst es glaubst oder nicht.....

Ich, der Ayurvedaner

Auch Männer genießen es verwöhnt zu werden - Willy Astor berichtet über sein
schönstes Ferienerlebnis

Unvermeidlich bohrt sich der erste Pfeil in meine Haut. Der zweite federt exakt zwischen die Augen. Alles geht schnell. Achtmal getroffen. Liege rücklings danieder, die Sinne schwinden, mein Atem wird lautlos. Gleite im Sinkflug in den Frieden. Reise ins Nirgendwo. Eine Buddhafahrt... bin schon wieder so indisch.

„Sir! You're finish! Siiir! Finish!" Schon wieder eingeschlafen beim Akupunktieren - nach und nach entfernt das Dornenvöglein Ajana alle acht Stahlnadeln aus den Meridianen. Rutsche behende von der Lederliege, schnappe das braune Handtuch, blicke auf meinen Behandlungsplan: Das war's für heute. Es ist ein Uhr und ein verführerischer Duft aus Curry, frischem Koriander, Ingwer und Cardamom lässt meine Nasenflügel beben, die Magensäfte fließen. Zeit für ein saftiges Gemüsecurry, und ich bring' mein Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht. Ich alter Ayurvedaner!

Vor über 3000 Jahren haben indische Seher Ayurveda entdeckt und kultiviert - jeder hat schon davon gehört, keiner weiß so recht, was es ist. Trotzdem ist es trendy, dass man als Mann ayurvediert. Das flüsterte mir eine Bekannte zu, die regelmäßig In-Style liest und in der Brigitte wühlt. So hatte ich zufällig einen Erholungstrip gewählt, der auf der obersten Woge des Zeitgeistes schwimmt. Ayurveda bedeutet: "Das Wissen vom langen Leben" - ein schöner Gedanke, an diesem Wissen teilzuhaben und nebenbei gesund 180 zu werden.

Es ist Ende Februar, ich sitze auf Sri Lanka zum Kuren, drei Stunden südlich von Colombo auf einer Landzunge und lausche dem Rauschen der Wogen. Vor meiner bescheidenen Terrasse dackelt ein hellgrüner, 1,20 Meter langer Waran gelangweilt unter eine Floraelina Fleuropinae. Ich nenne ihn Ansgard und grüße ihn. Er streckt mir seine Zunge entgegen.

Vor ein paar Tagen noch im minusgradigen München mit Ohrenschützern, Wollsocken und Fellschuhen durch den Winter gestiefelt. Hier gibt es jetzt Hitzefrei - 32 Grad ist es warm, ich werde zum Schattengewächs. Bin nach langer Anreise als blasser Bayer aus dem Isuzu-Bus geklettert und habe mit verschwitzter Jeans und Rucksack voller Neugier in der Lobby des ayurvedischen Zentrums auf die ersten Anweisungen gewartet. Harre der Dinge, die da kommen. Harre Krishna! Erst einmal beäugt mich Karunadasa Jagoda Arachchi, der Doktor, und befragt mich nach meinen Zipperlein und Schwachstellen. Weise lächelnd fühlt er meinen Puls und diagnostiziert die mir zugehörigen „Doshas" - Doshas, das sind die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch hat diese drei Doshas in sich - als Ziel der Kur sollten alle drei im Gleichgewicht sein. Heiliger Vata, bei mir überwiegt Pitta, also los.

Ich lebe in einer kleinen Anlage mit nur 25 Zimmern in absoluter Ruhe, eingebettet zwischen dem Bentotafluss und dem Indischen Ozean. Zu meiner Überraschung treffe ich hier nur Schweizer, Österreicher und Deutsche. Egal. Frauen bilden das

Hauptregiment, fünf bis sechs männliche Kurierer drücken den Schnitt nur unwesentlich. Erotik: Zéro points. Gut so! Nur keine Ablenkung. Ziemlich established, das Publikum, manche sind schon zum achten Mal da. Keine Party hier, beim Essen wird leise gesprochen, wenn überhaupt - wie das halt so ist, Sie wissen schon: Habitus vegetarius.

Esoterische Öle. Das Öl spielt bei Ayurveda eine sehr zentrale Rolle - viele Behandlungen haben als Basis dieses sämige Kräuterschmiermittel, das irgendwie total „öko“ riecht, wie ein Sojabrühwürfel vom Reformhaus. Man gewöhnt sich schnell daran.

Mein Tagesablauf gestaltet sich wie folgt: Selbstweckung um sechs Uhr dreißig - unglaublich, bin quietschfidel, mühelos spaziere ich ohne Murren mit verklebten Augen ans Meer, begrüße es freundlich - stelle meine Knöchel in die warme Gischt und nichts in Frage. Trinke auf dem Weg zum Yoga schon zwei Gläser heißes Wasser aus der Thermoskanne. Es ist sieben Uhr; Zeit für Yoga mit Dhinusha, einem gerade mal 25 jährigen Teacher, der in unserer kleinen Achtergruppe die Lebensgeister endgültig weckt und mich körperlich und physisch schon early in the morning to the limit bringt.

Nach einer Stunde Gymnastik: Frühstück. Am Tisch liegen diverse Kräuterkugeln nebst ayurvedischem Wein - die Morgenmedizin zur Unterstützung der Behandlung. Dann warten herrliche Früchte auf mich: Mangos, Papayas, Bananen, Waldäpfel (!) und: Mangostinos!!! Diese Frucht offenbart entblättert eine knoblauchknollenförmige Vitamin-C-Bombe als Kern, die eine süßsaure Geschmacksexplosion verursacht. Stellen Sie sich Litschi, Erdbeere und Ananas in einem vor. Sagenhaft. Obst es glaubst oder nicht.

Neun Uhr dreißig: Beginn der Treatments - ich erscheine nebst meinem braunen Anstaltshandtuch in klassischen Boxershorts, die ich am Ende der Kur dem singhalesischen Ölgott Mazola opfere. Die Behandlungen verlaufen stets heiß und fettig. Gewöhnungsbedürftig, aber gern genossen: eine Headmassage, dreißig Minuten. Es folgt die Facemassage: Eine kräuterartige Creme dient als Unterlage, ich schließe die Augen und folge als blinder Massagier den Fingerkreiseln meiner Gesichtstherapeutin. Wiederum vergeht eine halbe Stunde und zwei schlaksige Jungmasseure erwarten fies schmunzelnd meinen knackigen Astoralleib: Synchronmassage. Wie geölte Blitze gleiten vier geschickte Hände simultan über meine Haut. Das Öl tropft nur so an mir hinab und am Ende saugt mein Brownie (Handtuch) wieder durstig eine Ladung in sich hinein. The same procedure as every day.

In den nächsten Tagen folgt der berühmte Stirnguss „Shirodara“, bei dem heißes Öl in dünnem Strahl 30 Minuten über die Stirn fließt (ist unter anderem gut gegen Schlafstörungen). Und „Pinda Sweda“. Hier wird der Körper mit erhitzten Kräuterreis-Säckchen betupft, was entspannend und durchblutungsfördernd wirkt.

Neben der anfangs erwähnten Akupunktur wird jedes Behandlungspaket täglich mit einem „Avagahana Sweda“, einem entspannenden und reinigenden Kräuterbad beendet. Da liege ich nun wieder völlig entschlackt und relaxed in dieser knallroten warmen Flüssigkeit. Denke an Ansgard und die nächste Mahlzeit.

Nach fast drei Stunden Treatment bequeme ich mich wieder auf den Liegestuhl vor meiner Terrasse, trinke zwei Gläser heißes Wasser und verschlinge ein Buch. Lese den Jakobsweg von Coelho, möchte aber momentan nicht mit ihm tauschen. Drei Meter weiter schlürft ein Elefant mit seinem Gassigeher vorbei, ich denk an die Brandung und frage mich, wer die wohl heute wieder eingeschaltet hat...?

Die Vögel verabreden sich zur Siesta, im Augenwinkel fällt eine purpurrote Blüte ins Gras. Steck' sie mir hinters Ohr und lausche dem Wind, der die Palmen sanft in den Mittagsschlaf wiegt. Und schon fallen mir auch die Augendeckel zu.

In Harmonie mit der Natur leben - das Ziel von, Ayurveda. Ob mir dies auch zu Hause gelingen mag? Meine Haut ist sooo schön und geschmeidig gesund, fühlt sich an wie Samt. Mein Akku füllt sich, der Geist ist froh, ich steh' im Saft. Ich kann es nur empfehlen, gerade dem gestressten Westler, dem Mann, der mindestens 14 Tage einen Termin mit sich selbst machen will. Regenieren probieren.

Jetzt, nach ein paar Wochen zu Hause, denke ich an diese Zeit im anderen Breitengrad. Denke an die Abschlussuntersuchung. Vata und Pitta haben sich ausgeglichen, Kapha braucht noch ein wenig Zeit. Fühle gerne zurück und erinnere, mich an die täglichen Spaziergänge am Strand, an meine Muschelwiese.

Komme ins Schwelgen, denn ich habe das alles sehr genossen. Ohne Alkohol, Kaffee, Partygaudi und Handy. Schon schön als Mann, richtig betüttelt zu werden, rauszukommen aus dem Alltag, dem Haushalt zu entfliehen, der Bügelwäsche, alle Fünfe grade sein lassen und nur verwöhnt zu werden. Kam mir vor wie auf einer Schönheitsfarm. Nur ohne Modepüppchen mit überschminkten Lippen und wesentlich billiger. Wehmütig denke ich an meine letzte Ölung. Mir dünkt, ich fahre wieder hin. Muss doch schauen wie's Ansgard geht...

Bildunterschriften:

Das Wissen von natürlicher Heilkunst ist lange bekannt. Vielleicht wussten schon die srilankischen Wolkenmädchen davon, die auf den Fresken am Löwenfelsen dargestellt sind.

Stirnguss und Blütenbäder entspannen und entschlacken - lassen den männlichen Kurierer" ins Schwelgen kommen.