

## **Ankommen im Ich**

Eine Ayurveda-Kur in Kerala in Südindien, mit anschließender ruhiger Reise auf einem Hausboot durch die Backwaters

Text und Fotos: Barbara Schaefer

Am fünften Tag kommt der Blues. Du liegst in der Hängematte, aber Palmen, Meer und Strand sind dir grau. Die Frauen in den Nachbarhütten reden zu laut und sie lachen. All die freundlichen Menschen rundum, die lächelnden Gärtnerinnen, die beflissenen Kellner, alle gehen dir auf die Nerven. Du kannst nun ausrasten oder ein bisschen weinen. Die junge Dr. Meera legt dir sanft eine Hand auf den Arm und reicht ein Papiertaschentuch: „Lassen Sie es heraus.“ Das passiere. Manches löse sich so. Manches auch anders: Gitta, aus besseren Kreisen mit Opernabonnement und Diamanten an den Ohren, verliert jede Façon. „Ich kann das Zeug nicht mehr essen, die Massagen rubbeln mir die Haut vom Leib, ich find's hier zum Kotzen.“ Lautstark rastet sie aus, immer wieder. Warum sie hier ist? „Wegen Stress!“ brüllt sie. „Manche werden depressiv“, sagt Dr. Meera, „andere aggressiv.“ Das seien Auswirkungen der Kur, einer von vielen Wegen zur Heilung durch Ayurveda. Eine Ayurvedakur ist eben kein Wellness-Aufenthalt. Auch wenn Ruhen in der Hängematte und angenehme Massagen einen Großteil der Kur ausmachen.

Baby Matthew, 40jähriger Unternehmer mit Schnurrbart und mächtiger Bollywood-Frisur, eröffnete 1990 in Kerala das erste Ayurveda-Resort Indiens. Auf dem Grundstück von Somatheeram stehen restaurierte Keralahäuser und schlichte Rundhütten, zwischen Palmen schaukeln Hängematten, Gärtnerinnen in safranfarbenen Sari fegen die Wege und schenken den Gästen Hibiskusblüten.

„Ich lasse mir gerade zuhause meine Aura putzen“ erzählt die Italienerin Paula, die wegen Schuppenflechte kam, von den Heilerfolgen begeistert ist und zwei Wochen verlängerte. Riccardo, Bergführer aus Südtirol, trieben seine leidenden Gelenke her, aber auch sein einsamer Geist scheint Ruhe zu suchen. Viele Ayurveda-Gäste sind gestresst, leiden unterm Burn-Out-Syndrom, wollen Ruhe und ankommen. Ich selbst, eher hektisch veranlagt, kehrte nach der Kur in einem Zustand heiterer Gelassenheit zurück, schwer zu beurteilen, wie das zustande kam. Für Dr. Meera, die sanfte Ärztin, ist es die Kombination aus allen Teilen, die Ayurveda ausmachen: Öl-Massagen, vegetarisches

Essen, kein Alkohol, Ruhe, Yoga. Wir verlassen kaum das Resort, besuchen vielleicht mal morgens die Fischer am Strand, oder den Markt im Dorf.

Zu Beginn der Kur klopft mich Dr. Meera ab wie früher der Kinderarzt und sagt vor jeder Berührung „Excuse me, Madam“. Wichtig sind nicht nur frühere Krankheiten, sondern auch Haarfarbe, fester oder leichter Gang, Vorlieben bei Speisen und Getränken, sexuelle Lust und optimistische oder pessimistische Lebenshaltung. Pitha-Kapha lautet meine Diagnose, Vatha aus dem Gleichgewicht. Dr. Meera überreicht mir einen Menüplan: Soma Ayur Thali, Ayur Vegi Kanji, Avial – und 70 weitere Gerichte, aber nicht ein bekanntes vom Inder zuhause um die Ecke. Jede Besucherin bekommt ihre „Therapeutin“, wie die in blaue Sari gekleideten Frauen genannt werden (Pech: Männer werden von Männern betreut). Sheela ist 34 Jahre alt, klein und kräftig, hat zwei Töchter und einen Mann, der sich als Lastenträger verdingt. Ein roter Farblecks auf dem Scheitel ist ihr Ehering.

Komplett entkleidet liegst du auf der Bodenmatte. Du möchtest so nicht liegen, so nackt mit so weißem Fleisch, mit ausgestreckten Armen und Beinen. Was Sheela wohl denkt. Aber wahrscheinlich überlegt sie bloß, ob sie auf dem Nachhauseweg Fisch kaufen soll. Sheela zündet eine Öllampe und Räucherkerzen an, faltet die Hände in Brusthöhe und verneigt sich kurz, spricht ein Gebet, nimmt einige Tropfen Öl, reibt dir die Füße ein, dann rafft sie ihren Sari. Träufelt Öl auf deinen Körper, und sagt – auf deutsch: „Auf geht's?“.

Mit festem Druck massiert ihre Fußsohle deinen Körper, es fühlt sich seltsam an, wie die Berührung eines unbekanntes Tieres. An einem anderen Tag hat das Öl eine grünliche Farbe, synchron mit einer zweiten Therapeutin knetet Sheela es rhythmisch ein. Bei der Reispuddingsmassage werden mangogroße Säckchen mit warmer Pampe gefüllt und auf der Haut ausgedrückt. Beim Sirodhara, der spektakulärsten Behandlung, läuft aus einem Tonkrug stetig ein Ölfaden auf die Stirn des Patienten. Erstaunliches geschieht, die Gliedmaßen beginnen zu zucken, wie kurz vor dem Einschlafen. „Die Gedanken werden frei, das erleichtert den Kopf“, erklärt Dr. Meera. Es bleibt ein eigentümliches Gefühl, Kräuterhexenwerk.

Gitta aber, die aggressive Lady, schien ein hoffnungsloser Fall. Doch eines Morgens erscheint sie zum Frühstück, am Buffet leuchten Mangos und Papayas in sattem Rot-Orange. Aber Gitta wirkt so sanft wie das zarte Rosé ihres neuen Sari. „Guten

Morgen allerseits“, ruft sie in den Raum. Es scheint zu wirken.

Entspannt geworden, will auch ich nicht sofort zurück ins normale Leben. Ich steige in ein Hausboot für eine Reise auf den Backwaters von Kerala.

Shibu ist ein bisschen schlicht, nett und füllig, der hagere Kapitän Sukumaren gibt den Stolzen und Mani, robuster Koch und Chef des Hausbootes, scheint intelligent und umgänglich. Abends sitzen die Männer auf dem Achterdeck des Hausbootes flüsternd zusammen, die Beine untergeschlagen unter ihre langen Röcke. Sie werden über den Gast gelästert und gerichtet haben. Warum reist diese Frau alleine? Finden sie sie freundlich, anbiedernd oder übervorsichtig, zu gesprächig, zu still, zu rot, zu blass, zu gierig, zu laut, zu schüchtern?

Eine Fahrt auf den Backwaters von Kerala fühlt sich ziemlich kolonial an, gerade alleine. Drei Bedienstete huschen auf den Kokosmatten des umgebauten Lastkahns um den Gast herum. Der hängt im Rattansessel und schaut aufs langsam vorbeiziehende Wasserland. Auf rund 2000 Quadratkilometern verzweigt sich hinter der Küste ein Netz aus Lagunen, Kanälen und Seen. Die Lücken dazwischen füllen Kokospalmen. Ein riesiger Wald der eleganten Strandschattenspender breitet sich aus.

Eine Fähre tuckert vorbei, ausgelassene Menschen winken herüber, sie können niemanden anderes meinen, als mich. Wasser-Straßendörfer aus Holzhütten oder Betonbungalows hangeln sich auf den schmalen Landstegen entlang. Ein orangefarbener Sari schreitet durch den Palmenhain. Kinder plantschen im Wasser, „school pen! School pen!“ rufen sie. Das soll wohl ein Witz sein. Wer und welche Frau könnte einen Kugelschreiber so weit werfen?

Wir brummen weiter. Der Außenbordmotor murmelt die Mantras Braaaaam und Brommmm. Rote Kleckse frisken das endlose Grün auf, es zeigen sich ein Flamboyant-Baum, ein Hibiskus-Strauch, eine Fahne mit Hammer und Sichel, denn Kerala wählt immer mal wieder eine kommunistische Regierung. Kapitän Sukumaren spannt seinen schwarzen Schirm auf, als Sonnenschutz, hockt stoisch vorne und dreht mit einer Hand lässig am Steuerrad aus Jackfruitholz.

So träge das Leben auf dem Hausboot vorbeifließt, so endlos sich Raum und Zeit zu dehnen scheinen, jeden Abend um 17.30 Uhr bindet Mani das Boot an einer

Palme fest und zwängt sich in die Kombüse. Das *Kingfisher* ist ein eigentlich ungenießbares Bier. Aber es gehört nun mal zwingend zum kolonialen Gefühl, bei Sonnenuntergang mit Blick auf eine Wasserfläche, zumal wenn in diese Palmen hineinragen, ein kühles Bier zu trinken.

Ich liege in meiner Koje. Das Fenster steht offen in der Hitze der Nacht. Im Dunkeln flüstern Boote vorbei. Sie ragen kaum eine Handbreit aus dem Wasser. Aus der Schwärze des Flusses steigt der Gedanke auf, verschwinden zu können: lautlos vom Boot ins Wasser gleiten, sich sacht treiben lassen, irgendwo an Land und in ein neues Leben gehen. Eine absurde Illusion; im dichtbevölkerten Kerala könnte eine Frau mit einer Haut in der Farbe von Sand (Arundhati Roy) niemals untertauchen.

Barbara Schaefer  
Auerstr. 44  
10249 Berlin  
Tel. +49 30 853 55 79  
Mobil +49 171 544 6157  
[www.barbara-schaefer.de](http://www.barbara-schaefer.de)  
kontakt@barbara-schaefer.de