

**Auszug aus dem Reisebericht des Nachhaltigen Reiseprojekts „Gute Reise“  
von Dorit Behrens (<http://www.gute-reise.in/post/43212929060/ayurveda-mit-guten-nebenwirkungen>)**

**Ayurveda mit (guten) Nebenwirkungen**

Sreekandamangalam, Kerala, 25.01.2013

Meine nächste Station versteckt sich im grünen Hinterland Keralas, und ihr Name hilft einem Indienfrischling wie mir nur bedingt bei der Suche: Sreekandamangalam. Genauso gut könnte man einen Inder bitten, mal eben „Fischers Fritz“ oder „Blaukraut bleibt Blaukraut“ aus dem Ärmel zu schütteln – aber man wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben. Das wäre vielleicht etwas schneller gegangen, hätte ich bei meiner Ankunft schon gewusst, dass Keralas Sprache oft mit einer Flasche voller Murmeln verglichen wird, die beim Herumkugeln rollende Laute erzeugen. Sreekandamangalam macht sozusagen zwei Runden in der Flasche: Die erste beginnt mit einem klaren „Sree“ beim Fall durch den Flaschenhals, gefolgt von zwei sich an der Innenwand überholenden Murmeln, bevor eine bei „man“ neuen Schwung für die nächste Runde aufnimmt und die letzten beiden Silben nur noch ge-“murmelt“ vom Flaschenboden nach oben dringen. SREEkandaMANgalam.

Im Nachhinein bin ich mir fast sicher, dass diese Übung zum Entschleunigungsprogramm gehört – eile mit Weile. Angesichts der Knoten in meiner Zunge und der ratlosen Blicke diverser Rickschafahrer trickse ich aber ein bisschen und versuche es schließlich mit „Mathew and Leela?“. Na also, plötzlich erhellen sich die Gesichter und ich erreiche endlich eine wunderbar schattige Anlage inmitten von überbordendem Grün. Beim Aussteigen schallt mir unverhofft ein „Herzlich Willkommen“ entgegen: Leela Moozhiyil, die die kleine Gruppe hübscher Holzhäuser gemeinsam mit ihrem Mann betreibt, begrüßt mich in akzentfreiem Deutsch. Mir platzt ein Lachen heraus, denn nach meiner kleinen Odyssee durch Keralas Gassen und Laute fühlt sich diese Begrüßung fast an wie nach Hause kommen.

Das ist sicher eines der Dinge, die die vorrangig deutschen Gäste an diesem Ort zu schätzen wissen. Von uns so heiß geliebte Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Sauberkeit mischen sich auf angenehme Weise mit südindischer Gastfreundschaft. Kein Wunder: Mathew und Leela Moozhiyil haben fast die Hälfte ihres Lebens in Deutschland verbracht. Sie hat Ende der sechziger Jahre in Süddeutschland als Krankenschwester gearbeitet, er konnte einige Jahre später dank eines DAAD-Stipendiums ein Biologiestudium beginnen. Nach ihrer Heirat zog das Paar zwei Töchter groß und engagierte sich aktiv in der örtlichen Gemeinde. „Gelungene Integration“, schmunzelt Mathew heute. 1989 zog es beide zurück in die Heimat, wo sie das schattige Flussgrundstück am Ende der Backwaters erwarben und ihr drittes Kind, den heute 19-jährigen Christoph, bekamen.

Hier verbinden sie das Beste beider Welten. Das merke ich schon beim Betreten meines Zimmers im ersten Stock eines Holzhauses, in dem ich überall liebevoll verzierte Details entdecke: Spitz nach oben ragende Dachzinnen im traditionellen Baustil, der an Chinas Pagoden erinnert, Stützbalken in Form von geschnitzten Elefantenköpfen, „Western Style“ Toiletten für mehr Komfort (sprich: zum Hinsetzen), Infoblätter in deutscher Sprache und der

würzige Duft frischen Pfeffers, der zum Trocknen in der Sonne liegt, entfalten ihre Wirkung - ich entsleunige sofort. Genau dazu ist dieser Ort auch gedacht, denn er bietet seinen Gästen vor allem eines: Ayurveda. Was nach herrlichem Nichtstun mit aromatischen Ölgüssen und wohltuenden Massagen klingt, erfordert allerdings aktive Mitarbeit. Das versichern mir wenig später die anderen Gäste – sieben Deutsche, die hier gesund werden wollen. Eine Dame hat Schmerzen im Arm, ein Herr leidet an hohem Blutdruck und die übrigen an Verdauungs- oder anderen Beschwerden.

### **Ayurveda: Die Lehre vom Leben**

Der Begriff Ayurveda bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt nichts geringeres als „Das Wissen vom Leben“. Anders als in der westlichen Medizin ist in der Jahrtausende alten indischen Heilkunst die Harmonie von Körper, Geist und Seele der Schlüssel zur Gesundheit. Deshalb erkundigt sich der Ayurveda-Arzt zu Beginn einer Behandlung u. a. nach dem familiären und sozialen Umfeld seiner Patienten. Eine zentrale Grundregel dieser holistischen Herangehensweise lautet: Was wir selbst für unsere Gesundheit tun können, wirkt besser als das, was andere für uns tun. Heilung kommt also von innen heraus, unter anderem aus dem Verdauungstrakt. Deshalb kommt seiner Reinigung – dem Panchakarma – und einer typgerechten, gesunden Ernährung neben Yoga, Massagen und anderen Anwendungen eine zentrale Rolle zu.

Für eine größtmögliche Wirkung folgt der meist drei- bis vierwöchige Aufenthalt in Sreekandamangalam einer strikten Routine. Nach leichten morgendlichen Yoga-Übungen gibt es die ersten Kräuterwasser und natürlichen Abführpasten, die es über den Tag verteilt einzunehmen gilt, bevor der Gong zum Frühstück ruft. Die Mahlzeiten enthalten in der Ayurveda-Medizin alle sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Entsprechend spannend ist also das Durchschmecken durch den gesunden Haferbrei, das frische Obst, später am Tag auch durch Reis und Saucen, Pasten, Chutneys. Bis dahin stehen verschiedenste Anwendungen auf dem Programm, zum Beispiel „Sirovasthi“ - ein Kopf-Ölbad, bei dem erwärmte Kräuteröle in einen auf dem Kopf angebrachten Trichter gegossen werden und bis zu eine Stunde dort gegen Kopfschmerzen, Fehlstellungen oder sogar Lähmungen wirken können.

Um Punkt 16 Uhr ist „Teatime“, nach der man sich mit einem Buch in eine der schön versteckten Sitzecken des Grundstücks zurückziehen oder durch die benachbarten Reisfelder und Kokoswälder flanieren kann. Regelmäßig werden auch Ausflüge auf die Backwaters oder Fahrten nach Kottayam angeboten. Wer nach Sonnenuntergang und Abendessen noch bei Kräften ist, kann bei hauseigenen Konzerten z. B. die Flötenmusik Keralas kennenlernen oder einem der vielen Feste eine Stippvisite abstatten, die von den Tempeln und Kirchen der Nachbarorte veranstaltet werden. Spätestens um 22 Uhr fallen dann alle erschöpft in ihre Betten. „Leiden unter Palmen“, sagt ein Gast am nächsten Morgen augenzwinkernd, die Runde nickt zustimmend. Sie alle schwören auf die ayurvedische Wirkung – und sie müssen es wissen: Viele kommen seit Jahren immer wieder.

### **Dorfentwicklung inklusive**

Wirkung zeigt sich nicht nur auf Seiten der Gäste. Der Ayurveda-Tourismus ist gleichzeitig ein wichtiges Standbein zur Finanzierung der Dorfentwicklungsarbeit von Mathew und Leela. Im Rahmen ihres vielfach ausgezeichneten BASIS-Projects (Basic Agricultural and Social Improvement Schemes) geben sie Dorfbewohnern die Möglichkeit, sich eine eigene Existenz aufzubauen. In Einrichtungen wie der Nähsschule, Kunstwerkstatt, Buchbinderei, Holz- und

Metallwerkstätten und der Küche des Projektes, die sich allesamt auf dem Grundstück befinden, konnten in der Vergangenheit rund 150 Bewohner in die Selbstständigkeit begleitet werden. Vor allem Frauen, denn das Projekt bietet auch einen eigenen Kindergarten.

Für die Zukunft liegt das Hauptaugenmerk auf der ökologischen Landwirtschaft. So soll Herausforderungen wie der drohenden Lebensmittelknappheit und speziell auch der Versorgung älterer Dorfbewohner begegnet werden, die in Kerala vor allem aufgrund der Migration vieler junger Arbeitskräfte in die Vereinigten Arabischen Emirate nicht sichergestellt ist. Zu diesem Ziel soll auf dem Gelände langfristig ein Bio-Hof mit Modellcharakter entstehen, auf dem regionale Kräfte im organischen Anbau von Lebensmitteln und in der Zucht von Bio-Vieh ausgebildet werden. Der Grundstein dafür ist bereits gelegt: Schon heute verfügt die Anlage über einen eigenen Wasserkreislauf, in dem Trink- und Nutzwasser aus dem eigenen Brunnen gefiltert und Abwasser in der auf natürliche Weise zur Nutzung im Garten aufbereitet wird. Abfallmanager gibt es hier auch: Organischen Abfälle werden an die Ziegen verfüttert, die seit einigen Jahren auf dem Grundstück gezüchtet werden.

### **Eine Ziege für jede Familie**

Ziegen sind fast so etwas wie eierlegende Wollmilchsäue und vor allem für die indische Landbevölkerung unersetzlich: Sie verwerten organische Abfälle, geben ihren Besitzern Milch und Fleisch. Gäste des BASIS-Projects haben die Möglichkeit, für rund 50,- Euro eine Ziege zu erwerben und damit einer Dorffamilie ein sinnvolles Geschenk zu bereiten, das sie noch lange Zeit nach der Abreise ernähren wird.

Durch ihren Urlaub unterstützen die Gäste das Dorf tatkräftig und ideell: So kann das Projekt dank ihres Aufenthalts derzeit knapp 30 Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten in Reinigung, Verpflegung und Reisebetreuung anbieten. Bäuerlichen Kleinbetrieben wird der Verkauf ihrer landwirtschaftlichen Produkte zu besseren Preisen ermöglicht. Für die handwerklichen Produkte wie Taschen, Notizbücher und Postkarten der projekteigenen Betriebe erschließen sich außerdem neue Absatzmöglichkeiten in Deutschland. Ganz nebenbei entwickelt der Ayurveda-Aufenthalt so sehr positive Nebenwirkungen, er baut Brücken zwischen den Kulturen und festigt soziale, wirtschaftliche und menschliche Verbesserungen in der Region. Na, dafür lohnt sich eine kleine Irrfahrt hierher doch allemal!