



Der Tag im Aum-Zentrum beginnt um 7.30 Uhr mit Yoga. Gaby Gottwald praktiziert Santulan-Yoga.

Hier kriegen alle ihr Fett weg

Text und Fotos von unserer Redakteurin Yvonne Tscherwitschke

Für Ayurvedakuren muss man nicht um die halbe Welt reisen – Erholung und Entspannung im Aum-Zentrum in Hohenlohe

Der Morgennebel steigt langsam über dem Steinbacher Tal auf. Gaby Gottwald richtet sich auf ihrer Yogamatte vor dem großen Fenster ein. Hinter ihr werden von Minute zu Minute die Umrisse der hohen Bäume besser sichtbar. Die Yogastunde beginnt mit Atemübungen. Die 15 Yogis im Raum erzeugen mit ihrem kraftvollen Ausatmen Wellenrauschen. Gaby Gottwald praktiziert Santulan-Yoga im Aum-Zentrum in Pfedelbach-Gleichen. Heute gibt es viele Atemübungen. „Santulan-Yoga unterstützt die angebotene Kur am besten“, erklärt die 59-Jährige mit dem fröhlichen Lachen.

Die Rede ist von der Panchakarma-Kur, die die Menschen aus ganz Europa ins Aum-Zentrum am äußersten Zipfel des Hohenlohekreises führt. Engländer und Schweizer sind gerade da, Gäste aus dem Schwarzwald und der Bodenseeregion. Alle haben den Wunsch, etwas für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu tun – und wollen dafür nicht nach Indien oder Thailand reisen. „Das ist zu viel Stress, zusätzlich zur Kur“, erklärt eine Balletttänzerin aus dem Raum Stuttgart. Sie ist Wiederholungstäterin und weiß nach dem mindestens zehnten Aufenthalt in Gleichen: „Nirgendwo entspannt man in kürzerer Zeit besser als hier.“ Es gibt keinerlei Ablenkung. Dafür gesundes Essen, Yoga, Massagen.

Kraft für den Alltag

Mit dem Morgengruß nähert sich die Yoga-Stunde dem Ende. Eine kurze Entspannung noch, die die Frauen und Männer eingemummelt in ihren dicken Teppich genießen. Jetzt geht es endlich zum Frühstück. Es gibt ayurvedischen Brei mit Chai-Tee. Auf dem Tisch steht heißes Wasser. Der Brei schmeckt sehr lecker und füllt warm und cremig den Magen. An den drei großen Tischen haben sich die neuen Gäste unter die erfahrenen Kurgäste gemischt, hören, was der Tag noch so bringt. „Ich bin immer wieder gerne hier“, erklärt Barbara Heinrich. Sie kommt seit 25 Jahren von Donaueschingen nach Gleichen, um sich von der körperlichen wie mentalen Anstrengung der Vollzeitpflege ihres Gatten zu erholen. „Hier tanke ich enorm viel Kraft für den Alltag“, erklärt sie begeistert und trinkt ihren

Aum-Zentrum

Seit 1994 gibt es das Aum-Zentrum in Pfedelbach-Gleichen unter Leitung von Reinhard Ravidas Korn. Es gibt Kurzaufenthalte (ab 170 Euro pro Tag) und die Panchakarmakur, die 14 oder 21 Tage dauern kann (ab 2380 Euro). Neben Dampfbädern und Massagen gibt es Atem-, Körper- und Entspannungsangebote. Vorträge, Gruppengespräche, Musiktherapien und Meditation. Angebote wie Massagen, Augen-, Nasen- oder Ohren-Basti und Gelenkbehandlungen können einzeln ambulant gebucht werden. Gäste sind (nach Anmeldung) zum ayurvedischen Mittagessen willkommen.

Ayurveda steht für Wissenschaft vom ganzheitlichen Leben.



Tee aus. Während sich Barbara Heinrich immer nur für wenige Tage aus der Pflege herausnehmen kann, hat Rolf Berger (55) das ganze Programm vor sich: Er ist zur zweiwöchigen Panchakarmakur aus Königsfeld angereist.

Das Prinzip der Panchakarmakur erklärt Reinhard Ravidas Korn (66). Er leitet das Aum-Zentrum Gleichen seit der Eröffnung 1994. Korn war acht Jahre in Indien, lernte dort Dr. Shriguru Balaji També kennen – und war beeindruckt. També, sagt Korn, sei einer der bekanntesten Ayurveda-ärzte der Welt und habe dort das größte Ayurvedazentrum Indiens aufgebaut. Als Korn dort war, sei ihm schnell klargeworden, so etwas in Deutschland machen zu wollen. També ist Schirmherr und Mitbegründer des Aum-Zentrums in Gleichen. Anfangs, erinnert sich Korn, waren die Hohenloher skeptisch, was sich da in der Abgeschiedenheit Gleichens tut. Erst recht, als die gleichnamige Aum-Sekte in Japans U-Bahn Anschläge mit mehreren hundert Toten verübte. Damals wurde (nur ganz kurz) über eine Namensänderung nachgedacht. Korn lobt die Aufgeschlossenheit des damaligen Bürgermeisters, der mit einer Bürgerinfo dem Misstrauen begegnete.

Trotz kleinem Werbebudget (Korn: „80 Euro im Reformhauskurier reichen.“) sind die 20 Zimmer in den drei Gebäuden immer belegt. Trotz der vielen Gäste ist es im Haus extrem ruhig. Kein Radio dudelt, kein Fernseher flimmert. Die Zimmer sind kuschlig eingerichtet mit Stehlampe, tiefen, gemütlichen Rattansesseln, mit Teekoher, Kerzenlicht und bunten Tüchern. Wer keine Anwendungen hat oder sich gerade davon erholt, entspannt auf seinem Zimmer oder in dem parkähnlichen Garten oder nutzt den Yogaraum für eine eigene Übungsstunde.

Die Kur, erklärt Korn, gehe davon aus, dass es Schlacken in Gehirn und Körper gibt, die gelöst werden können. Das geschieht mit Ghee, gereinigter Butter. Ähnlich wie beim Fasten gebe es einen Ausscheidungstag und aufbauende Folgetage. „Das Prinzip ist, dass man die Schlacken im Körper mit dem Fett löst, ähnlich wie man Teerflecken mit Fett entfernt“, erklärt Korn. Die ayurvedische Kost ist basisch und soll der Übersäuerung des Körpers entgegenwirken. Zu trinken gibt es Tee und heißes Wasser.



Die 20 Zimmer sind gemütlich eingerichtet, ohne Fernseher, ohne Radio.



Rolf Berger löffelt seinen ersten Frühstücksbrei. Es schmeckt.

Reichlich Öl kommt auch bei den ayurvedischen Massagen zur Anwendung. Susanne Baumann lässt ihre Hände über die Waden gleiten. In dem kleinen Therapieaum duftet es nach dem angewärmten Sesamöl, das mit Kräutern angereichert ist. Von den Beinen arbeitet sie sich über die Arme und den Bauch zur Halswirbelsäule empor. Dann fahren ihre Finger unter die Schulterblätter. Am Ende ölt sie das Brustbein und das Gesicht.

Die Wärme macht angenehm müde. Der Magen blubbert. Die kreisenden Bewegungen und das warme Öl haben etwas angestoßen. Im Inneren ist spür- und hörbar

Bewegung. Das strengt den Körper an. Die Stunde Ruhe, eingemummelt in den weichen Bademantel, tut gut. Wie schön, dass gleich nach dem Mittagessen Zeit für einen Spaziergang durch den Gleichener Wald war. Nach all der Theorie zu den Doshas, also den verschiedenen Typen Kapha, Pitta und Vata, tat Ruhe und Einsamkeit gut.

Kurskorrektur

Überhaupt sieht man den ganzen Tag über selten jemand auf den Gängen oder in den Gemeinschaftsräumen. „Wer hierherkommt, der will etwas für sich klären“, sagt Thomas Klee. Er sitzt mit einem Turban auf dem Kopf beim Fünf-Uhr-Tee. Dazu gibt es Haferbrei. Thomas Klee hat am Nachmittag Ohrenbasta bekommen und hat nun den Kopf eingewickelt, damit das warme Öl nicht aus den Ohren laufen kann.

Die Panchakarmakur, erklärt er, „ist für mich wohl kein Wendepunkt im Leben, aber sicher eine Kurskorrektur“. Wie die meisten Anwesenden hat auch er in vielen Bereichen seines Lebens zu viel gehabt. Eines davon will er künftig ändern. Mental wie körperlich.

„Durch das Essen entgiftet der Körper, und man verliert ein paar Kilo“, sagt Klee. Zu Mittag gab es Dahlsuppe, Zucchini- und Kürbisgemüse, Kartoffeln und einen Fladen. Zum Abendessen gibt es Suppe. Der Schweizer Fritz Daepf ist gemeinsam mit seiner Frau schon ziemlich am Ende der Kur angelangt. Während der Vegetarierin Cornelia Daepf die ayurvedische Kost schmeckt, träumt Fritz Daepf zwischenzeitlich von einem Steak mit Pommes. Trotzdem spürt auch er, dass der Reset-Knopf gedrückt wurde: „Ich brauche unheimlich viel Schlaf“, berichtet er von ungewohnter Müdigkeit.

Weil es nach dem abendlichen Vortrag von Korn schon spät ist, sind bei der Klangmeditation einige Plätze frei. Um 19 Uhr beginnt das, was als Friedensmeditation beschrieben wird. Korn erklärt: „Wir denken zwischen 19 und 19.10 Uhr an den Frieden in der Welt und schicken diese Gedanken Richtung Indien. Dort werden sie gebündelt und wie von einer großen Antenne in die Welt zurückgegeben. Um etwas anzustoßen. In einem selbst. In der Welt.“