

Im Winter hängt viel Kapha-Nebel im Tal

Kein Whirlpool im Spa, kein Whisky in der Minibar – sieht so die Zukunft aus? Zu Besuch in Deutschlands keuschestem Fünf-Sterne-Hotel, das ganz auf die Lehren des Ayurveda setzt.

Von Anna Gyapjas

Manchmal holen sich bei Carina Preuß Senioren um die sechzig Rat. „Eigentlich ist das doch falsch herum“, wundert sich die 31 Jahre alte Hotelchefin, bevor sie sich anschiekt, die Dinge aus ayurvedischer Perspektive zu erläutern. Wenn Körper und Geist verrücktspielen, kann man sich in die Werke weiser Gelehrter vertiefen, das Gespräch mit Gott, Freunden oder einem Therapeuten suchen – oder sich im Ayurveda Parkschlösschen einquartieren, einem Fünf-Sterne-Hotel an der Mosel, das all seine Leistungen ausgehend von der Philosophie der indischen Heilkunde entworfen hat. Architektur und Ausstattung, Kur- und Freizeitangebot sowie Kulinarik orientieren sich an diesem „Wissen vom Leben“, das als älteste Heilkunde der Menschheit gilt. Preuß leitet das Familienunternehmen seit einem Jahr in zweiter Generation. „Weil es mir wichtig ist, natürliche, holistische Gesundheit und Spiritualität zu leben, anderen zugänglich zu machen und sie mit Ayurveda weiterzubringen.“

Das spürt jeder, der sich abends zu ihrem Vortrag über ayurvedische Ernährung einfindet. Die Decke hängt niedrig,



die Stühle sind gepolstert, auf der schlichten Anrichte an der Wand stehen bauchige Thermoskannen mit Kräutertees, die wahlweise beruhigen oder anregen, wärmen oder kühlen. Mit Schwung skizziert Preuß den menschlichen Verdauungstrakt, schnappt sich dann einen roten Marker, zeichnet ein zackiges Gebilde in die Magengegend und erzählt den vorwiegend weiblichen Anwesenden vom „Agni“, dem sogenannte Verdauungsfeuer. Auch vom „Ama“ ist die Rede, also jene Nahrungsbestandteile, die die Verdauungskapazität des Körpers überschreiten. Von Fäulnis und Gärung zersetzt, gelangen diese Partikel in Blut- und Lymphkreislauf, wo sie umhertreiben, „wie Plastikmüll im Ozean“, sagt Preuß, auf einem Stuhl in der ersten Reihe nickt die Ayurveda-Medizinerin des Hauses. Der Körper, fährt die Hotelchefin halb alarmiert, halb fasziniert fort, erkenne diese nicht mehr als Bausteine. „Sie setzen sich an Gelenken, Organen, Muskeln und Knochen fest und schupps hat man eine super Basis für Krankheitserde, die den Menschen schwächen.“ Die umfangreiche Theorie pickt die zierliche Frau im schwarzen Blazer mit persönlichen Anekdoten, wie jene von der Freundin, deren nächtliches Schwitzen sich niemand so recht erklären konnte und das erst ein Ende nahm, als Preuß ihr empfahl, den Joghurt am Abend wegzulassen.

Wer sich auf Ayurveda einlassen will, vergisst am besten alle Zweifel, die man an der Existenz sogenannter Schlackenstoffe haben kann und auch, dass Leber und Niere die Schadstoffe irgendwie schon in den Griff kriegen. Lektion eins im Parkschlösschen lautet: Du bist nicht das, was du isst. Sondern das, was dein Körper verstoffwechseln kann. Doch damit nicht genug. Das, was der Körper des Menschen verwerten kann, sei bei jedem anders. In Indien, dem Ursprungsland des Ayurveda, weiß man das seit fünf- bis siebentausend Jahren. Weil das Wissen zunächst mündlich überliefert wurde, lässt sich sein Alter nur grob schätzen. Gewiss ist, dass im zweiten Jahrtausend vor Christus die Erkenntnisse aufgeschrieben wurden.

Drei Prinzipzien, basierend auf den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum, wirken ihnen zufolge im Kosmos: Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Elementarkräfte, Doshas genannt, lenken nicht nur den Lauf der Jahreszeiten und den Biorhythmus von Tag und Nacht, sondern auch das psychische und körperliche Wohlbefinden des Menschen, dessen Veranlagungen, Vorlieben und Abneigungen auf einem angeborenen Kräfteverhältnis



Bitte entspannen Sie jetzt: Schon in der eleganten Lobby sieht es aus wie anderswo im Spa.

Fotos Parkschlösschen



Die Neigung zum Ayurveda liegt in der Familie: Carina Preuß hat das Hotel vor einem Jahr von ihren Eltern übernommen.

der Doshas beruhen. Ayurveda-Lektion Nummer zwei lautet daher: Wer lange gesund bleiben will, sollte seine Grundkonstitution kennen und berücksichtigen. Carina Preuß selbst dachte lange Zeit, sie sei wie ihre Eltern „ein Superverdau“, und aß Salat am Abend, trotz anschließend einsetzender Blähungen – bis ein Ayurveda-Mediziner sie aufklärte, dass sie das sensiblere Naturell ihrer Großmutter geerbt habe.

Wer sein Leben im Widerspruch seiner Prägung führt, bekomme nicht nur Verdauungsprobleme oder ermüde schneller als nötig, sondern habe auf lange Sicht auch schlechtere Chancen auf einen unbeschwertten Lebensabend. Die Reißleine zog Carinas Vater deshalb schon vor langer Zeit. Gefühlt hundert Zigaretten am Tag, zwei, vielleicht drei Stunden Schlaf in der Nacht, und im Hintergrund immer der Stress und Druck, den die Verantwortung für mehrere tausend Mitarbeiter mit sich bringt: Wolfgang Preuß führte lange

das fordernde Leben ambitionierter Unternehmer. Hätte er all die Jahre nicht regelmäßig eine ayurvedische Reinigungskur namens Panchakarma gemacht, davon ist Carina Preuß überzeugt, wäre er längst kollabiert. Zweimal im Jahr gönnt Vater Preuß sich zwei oder auch mal fünf Wochen Regenerationsprogramm. Seit einem Vierteljahrhundert schon. Seine erste Panchakarma-Erfahrung machte er nicht etwa in Indien, sondern im Schwarzwald. Von dort heimgekehrt, beschloss der Mainzer, selbst ein ayurvedisches Resort zu gründen. Im Jahr 1990 übernahmen er und seine Frau ein traditionsreiches Kurhaus in Traben-Trarbach, wo sie drei Jahre später das holistisch konzipierte Gesundheitshotel mit Schwerpunkt Panchakarma eröffneten. Auch ein Heiler aus der Kurstätte im Schwarzwald war dabei.

Wo sich in den zwanziger Jahren Mannesmann-Betriebsangehörige beim Thermalbad erholten, wird heute auf koffein-

tein- und alkoholhaltige Getränke sowie Fleisch verzichtet. Stattdessen gibt es „Detoxgetränke“, die die Schlackenmobilisieren sollen, medizinische Einläufe, ayurvedische Synchronmassagen und Spezialbehandlungen. Das mineralstoffreiche Quellwasser kommt mittlerweile aus dem Wasserhahn. Je nachdem, ob die Hotelgäste bloß für einen Erlebnistag oder eine umfangreichere Kur in das Parkschlösschen kommen, entwerfen Mediziner ein Programm, das der persönlichen Doshakonstitution entspricht.

Einer der fünf Ärzte im Haus ist Gerd-Steffen Bigus. Der Weg zum approbierten Dr. med. führt vorbei an jenen weltlichen Sünden, von denen ein Zuviel eine Zumutung für Körper und Geist ist: Vorbei an dem einzigen Zimmerchen mit Internet und zwei Computerplätzen, am Shop des Hotels, in dem Carina Preuß als Jugendliche jobbte und in dem man neben Fachliteratur auch Tees, T-Shirts und Schmuck kaufen kann, vorbei auch am Raucherzimmer. Der kräftige Herr liefert prompt die Erklärung für die Kopfschmerzen der Autorin, indem er mit seinem Kinn nach draußen deutet. Der herbstliche Morgennebel hängt, eingezwängt von bewaldeten Anhöhen, über dem Gelände fest und presst mit seiner schweren, feuchten Dichte aufs Gemüt. Typisch Kapha, dieses Tal.

Auf seinem Schreibtisch liegt der Anamnesezettel, den Gäste des Parkschlösschens vor der Anreise erhalten. Bevor Bigus die Selbsteinschätzung des Patienten durchblättert, begutachtet er dessen Zunge. Das „Ama“, das Unverdaute im Körper-Geist-System, soll man schon dort sehen können. Der Idealzustand ist auf dem Bildschirmhintergrund seines Computers abgebildet, zwei Hunde gieren dort ergeben, ihre Zungen rosa und rau. Nachdem der Doktor Herzfrequenz und Blutdruck gemessen hat, legt er die Geräte beiseite und greift nach dem Handgelenk seines Patienten. Mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger spürt er den Schwingungen des Pulses nach und ermittelt so seine Grundkonstitution sowie die Störung derselben.

Dass die Ernährung eine zentrale Rolle für das Befinden spielt, kann man als ernährungsbewusster Laie noch nachvollziehen. Spätestens bei der Pulsdiagnose beginnt Ayurveda wunderbarlich zu wirken. Das Staunen vervielfacht sich, wenn, wie im Fall von Carina Preuß, Ayurveda-Mediziner anhand dieser Methode feststellen, was man am Abend zuvor gegessen hat.

Laut Weltgesundheitsorganisation gilt Ayurveda als medizinische Wissenschaft. Schulmediziner sprechen ihm eine besondere Rolle zu, weil die indische Heilkunde sich bei der Behandlung von Zivilisationskrankheiten bewährt hat. Studien belegen, das beispielsweise Rheuma damit ähnlich erfolgreich therapiert werden kann wie mit dem Reparaturansatz der Schulmedizin – und so gut wie ohne Nebenwirkungen. Im Umland von Traben-Trarbach gilt das Parkschlösschen manchem dennoch als „Schönheitsfarm“.

Die Abgeschiedenheit zwischen den Bergen, die quittengelben Reben an ihren Hängen, die ayurvedische Küche, die alle sechs Geschmackssinne anspricht, und der Mönchsgesang, der das Zimmer in Abwesenheit von negativen Schwingungen reinigen soll: Angesichts des Kontrastprogramms liegt die Assoziation Wellnessoas tatsächlich nicht fern. Sie verflüchtigt sich bei der abendlichen Happy Hour mit Himbeersaft, bei der sich Gäste angeregt über ihre Kurverläufe austauschen. Jene, die noch in der Detoxphase der Panchakarma-Kur sind, vermissen ihr gewohntes Frühstück, die Getränke auf Butterschmalz-Basis schmecken auch nicht jedem. Ganz zu schweigen von den teils kräftezehrenden Ausleitungsverfahren mit Einläufen oder Nasennebenhöhlenspülungen.

Statt auf Wellness setzt man hier auf Wirkung. Der Tourismus spült zunehmend Menschen in die Hotels, die neben Koffern und hohen Erwartungen ein hohes Bewusstsein für ihre Gesundheit mitbringen. Sie wünschen keine Erholung für den Augenblick, sondern eine Auszeit, von der sie nach der Abreise noch zehren können. Neben Kurorten und Heilbädern, die auf solche Wünsche spezialisiert sind, müssen auch klassische Hoteliers ihre Konzepte unter die Lupe nehmen. Ging es in der Vergangenheit eher darum, neben Kost und Logis auch einen Fitnessbereich, ein Schwimmbecken, einen Whirlpool und Massagen anzubieten, müssen sie sich heute fragen: Wirkt das Wellnessangebot des Hauses nachhaltig, oder beschert es dem Gast lediglich ein Wohlbefinden auf Zeit?

Die Stammgäste des Parkschlösschens jedenfalls – gut die Hälfte seines Publikums – nehmen die temporäre Ernährungsumstellung in Anbetracht der „enormen Erfrischung von Körper und Geist“ bereitwillig hin. Früher, berichten sie beim Himbeersaft, habe man während einer Ausleitung mit Rizinusöl gar nichts zu essen bekommen. Heute gebe es immerhin eine Reissuppe. Und Fernseher.

Als das Ehepaar Preuß das Parkschlösschen eröffnete, gehörten diese noch nicht zur Ausstattung. Ein Körper im Entgiftungsprozess braucht schließlich Ruhe und Entspannung, kein Entertainment. „Relativ schnell aber haben die Gäste Zinnober an der Rezeption gemacht“, erzählt Carina Preuß. Fernsehgeräte gehören laut Kriterienkatalog der Deutschen Hotelklassifizierung aufs Zimmer, ebenso wie eine Minibar. Um den Anspruch, authentisches Ayurveda zu bieten, nicht zu untergraben, bekommen die Gäste stattdessen zweimal täglich eine Kanne heißes Quellwasser aufs Zimmer, um die Entgiftung zu verstärken. Die Fernseher wiederum lagerten separat und wurden erst auf Kundenwunsch im Zimmer montiert – bis zur Neuregelung zu Beginn des Jahres, als Carina Preuß in die Fußstapfen ihrer Mutter trat. „Meine Eltern haben dabei nicht nach meiner Meinung gefragt“, lacht die neue Geschäftsführerin nachsichtig. „Sie wussten, ich wäre dagegen, dass überall ein Fernseher steht.“

Dass Carina Preuß Ayurveda und Spiritualität ernst nimmt als ihre Unternehmer-Eltern, sorgte bei Familienfeiern lange Zeit für Lacher. „Die Carina, die wird bald heiligesprochen“, witzelte der Vater auch, als sie sich für den Veganismus entschied. Mittlerweile hat auch der notorische Fleischesser begriffen, dass Ayurveda mehr ist als ein Lebensstil, und isst weniger Fleisch als früher. Mit vier Jahren hat Eis-Fan Carina noch getrauert, als ihre Eltern den süßen Nachtisch vom Speiseplan strichen. Inzwischen blüht sie regelrecht auf angesichts der Tatsache, Ayurveda auch in ihren beruflichen Alltag einzubinden: „Ich habe erst spät begriffen, dass das voll mein Ding ist. Es ist eigentlich unfassbar, aber ich habe das Geschenk vor meiner Haustür gefunden.“

Und wie sieht sie die Zukunft des Unternehmertums? „Dass wir alle nach unserem inneren Naturell leben, anstatt die äußeren, gesellschaftlichen Normen als Richtwert zu nehmen“, sagt sie. Im Gegensatz zu ihrem Vater macht Carina Preuß zwar nicht jedes Jahr die Panchakarma-Kur, „aber ich arbeite daran, mir das zu erlauben“, sagt sie.

Informationen: Das Parkschlösschen in Traben-Trarbach kostet pro Nacht ab ca. 160 Euro pro Person im Doppelzimmer. Die ayurvedische Vollpension (auch vegan) ist für 75 Euro buchbar. Es gibt auch viele Pauschalpakete für mehrtägige Auszeiten und Detox-Programme. Im Zimmerpreis enthalten ist auch die Teilnahme am Bewegungsprogramm bzw. Yoga und die Nutzung des Wellnessbereichs. Internet steht jedoch nur ein Internetraum zur Verfügung. Informationen unter rezeption@parkschloessen.de, Telefon: 06541/7050, im Internet unter www.ayurveda-parkschloessen.de.

Fortsetzung von Seite 1

Wolf Böwig sucht die Wahrhaftigkeit

te, gelang es uns schließlich, Morie zu finden. Wir besuchten Bendu Malen und sammelten weitere Bruchstücke von Mories Geschichte.

Morie ist von Bedeutung für Wolfs Laufbahn in den letzten fünfzehn Jahren, und für mich ist er ein unverwundlicher Faden, der sich durch meine eigene Arbeit der Dokumentierung von Gewalt zieht wie auch durch meine Suche nach der richtigen Sprache, um sie zu erfassen – für andere und für mich selbst.

Ich habe Morie nie wiedergesehen. Wolf dagegen schon; er besuchte ihn in den Jahren danach zwei Mal. Das ist eines seiner Themen: Wolf dokumentierte das Heranwachsen eines Menschen, der mit der höchsten Weisheit der absoluten Auslöschung all dessen groß wurde, was die Welt eines Fünfjährigen ausmachte. Oder des Bildes, das wir uns aufgrund der spärlichen Erinnerungen des Jungen davon machen können.

Mitten zwischen den Menschen, den Hühnern, den Hunden, den Ziegen – alle getötet ...

Unter den aus der Zeit Ashokas und ursprünglich wahrscheinlich aus Kandahar (Zor Shar in Paschtu, Shar-i-Kona in Farsi) stammenden Inschriften findet sich auch ein rechteckiger Kalksteinblock mit zweiundzwanzig Zeilen einer unvollständigen griechischen Inschrift, die folgendermaßen beginnt: „... Frömmigkeit und Selbstbeherrschung in allen Schulen des Denkens; und wer Herr seiner Zunge ist, der ist auch Herr seiner selbst“ (nach Louis Duprees „Afghanistan“).

Wie viele Alexandrias fließen im Blut jedes neuen Massakers die Durand-Linie hinab? Das frage ich mich, wenn ich mir Wolfs Portfolio zu Afghanistan, Pakistan und Indien anschauere. Keinerlei Abschwelung, nur Kontinuität, durch Wolfs Linse gesehen.

Zum Beispiel: Wenn ich daran denke, wie wir Morie befragten, sehe ich Gandhi an einem seiner Schweigetage, den Montagen, schweigend eine Erklärung vor den zahlreichen Reportern abgeben, die zu seinen Füßen sitzen und sorgfältig die unausgesprochene Beredsamkeit der Gewaltlosigkeit aufzeichnen.

Ich bewahre meine Taylorland-Notizbücher auf einer hölzernen Arche auf, einer handwerklich kunstvollen Schnitzarbeit aus Guinea-Bissau. Mein Vater gab diese Arche noch vor meiner Geburt bei einem Zimmermann im Süden Guineas-Bissaus in Auftrag – Mitte der sechziger Jahre, einer sehr schwierigen Zeit, als er wie viele junge Männer seiner Generation in Portugal gezwungen wurde, für das Regime gegen die Freiheitskämpfer der Partido Africano para a Independência da Guiné e Cabo Verde (PAIGC) zu kämpfen. Die Arche sollte mein Sarg oder dein Schiff sein, erklärte er mir viele Jahre später.

Mein Vater erzählte mir auch zum ersten Mal von Männern, die sich in derselben Region von schlimmen Träumen und schlimmen Krankheiten heilten, indem sie ihren Kopf mit einer Lösung aus heiligen Worten wuschen. Sie schrieben Koranverse auf hölzerne Tafeln, wuschen diese Tafeln in einem Eimer, bis die Tinte sich im Wasser aufgelöst hatte, und strichen sich damit über die Stirn.

Wolf gelingt eine ähnliche Epiphanie, nur dass er die umgekehrte Chemie einsetzt: Unsere Albträume und Ängste werden im Leben anderer eingefangen. Dann bietet Wolf sie uns durch Offenbarung – eine magische Praxis, die er nie aufgegeben hat – in Gestalt übernatürlicher Stärke, göttlicher Weisheit und zeitloser Gnade an. Sie strömen zurück vom Licht auf eine Emulsion aus schwarzweißen Bildern – und in seinen jüngsten Arbeiten aus Schriftzügen und Kaligraphien. Vom Sarg zum Schiff, die Fotografie ist wahrhaftig, Auge in Auge.

Aus dem Englischen übersetzt von Michael Bischoff.

Gute Freunde

dpa. ANKARA. Der türkische Außenminister Mevlüt Cavusoglu hat deutsche Touristen trotz der politischen Spannungen zum Urlaub in der Türkei aufgerufen. „Die Türkei ist ein sicheres Land“, sagte Cavusoglu in Ankara. „Die Türken betrachten die Deutschen traditionell als gute Freunde. Wir können Differenzen oder sogar Probleme zwischen den Staaten oder Regierungen haben, aber das sollte die Beziehungen zwischen unseren Völkern nicht beeinträchtigen.“ 2016 war die Zahl der deutschen Touristen in der Türkei eingebrochen. Kamen in den ersten zehn Monaten 2015 noch 5,1 Millionen Deutsche in die Türkei, so waren es in zwischen Januar und Oktober 2017 nur noch 3,3 Millionen. Bis 2016 stellten Deutsche noch die größte Gruppe an Urlaubern, inzwischen liegen Russen deutlich vorne. Wegen der Festnahme mehrerer Deutscher in der Türkei hatte die Bundesregierung die Reisehinweise im Sommer deutlich verschärft.



Das Parkschlösschen in Traben-Trarbach an der Mosel