

AYURVEDA IN MECKLENBURG

Dem Burnout zuvorkommen

Noch ist es fast ein Geheimnis: Versteckt hinter Hügeln in einem der schönsten Parks Mecklenburgs liegen alle richtig, die tiefgreifende Erholung suchen und viel Öl auf ihrer Haut abkönnen – im ersten authentischen Ayurvedazentrum des Nordens.

VON BARBARA LIEPERT

Nebel steigt auf zwischen den alten Eichen und den Linden, Lampen aus längst vergangenen NVA-Tagen erleuchten den Weg zur morgendlichen Yogaübung. Das Knirschen der Sohlen auf dem Kies zerreißt die Stille in der Dämmerung wie ein Rasseln. Dann: ein Schrei, kein Zweifel. Unwillkürlich bleibt man stehen und hält die Luft an. Und da ist er wieder, dieser markerschtternde Schrei, den jeder kennt – ein Ruf, der immer dann eingespielt wird, wenn es im Film gruselig wird: der buhlende Gesang des Waldkauzes.

Einfach mal loslassen

Die Eule muss irgendwo über uns sein. Nur wo? Jeder dieser Baumriesen ist weit über hundert Jahre alt, überall könnte die Nisthöhle sein. Die Antwort des Weibchens lässt nicht lange auf sich warten: ein schrilles Quietschen. Und dann meldet sich auch noch eine Kuh hinter dem Hügel mit einem enervierten langen Muh-Ton, es klingt wie: „Ruhe, wir hier unten im Wiesengrund schlafen noch alle.“

Erholung – das heißt in diesem herrschaftlichen Park am Tollensesee knapp zwei Fahrstunden nördlich von Berlin, früh aufzustehen. Den meisten Gästen ist das nicht fremd, sie kennen Ayurveda, viele waren bereits in Indien zur Kur. Auch dort beginnt der Tag vor Sonnenaufgang. In aller Stille, mit einer ersten ruhigen Yogapraxis, mit Atemübungen und ein paar Sonnengruen. Wer lieber ausschlft, kann auch nachmittags zum Yoga und zur Meditation gehen oder auch gar nicht, keiner muss hier irgendetwas, jeder kann, alle sind freiwillig hier, im Urlaub mit sich selbst.

Wer eine Ayurvedakur in Indien macht, muss zwei Wochen einplanen, darunter nehmen die Ayurvedazentren Gäste in der Regel gar nicht erst auf. Eine reinigende Panchakarma-Kur, die darauf abzielt, das Ungleichgewicht der drei Doshas, die jedem Menschen innewohnen, wieder auszugleichen, braucht Zeit, so die jahrtausendealte indische Lehre. Aber das Ergebnis einer solchen Auszeit in Öl kann sich sehen lassen – das wissen nicht nur Menschen, deren Job es ist, zu strahlen. In den Wochen vor der Berlinale, so erzählt man in der Hauptstadt, sei der Anteil

deutscher Filmschaffender in indischen Ayurvedakliniken signifikant erhöht.

Im urbanen Hochdruckalltag der meisten Menschen bleibt keine Zeit mehr für die Befindlichkeiten von Körper und Geist, was dann früher oder später zu den Erschöpfungszuständen führt, die viele zum Ayurveda bringen, zum Beispiel zu Doktor Jibin Manjila. Der Arzt aus Kerala leitet das Ayurvedateam im Hotel „Park am See“. Sein Deutsch ist nahezu akzentfrei, er hat viele Jahre im Alpenraum gearbeitet. Es helfe bei medizinischen Belangen, wenn man die gleiche Sprache spricht, sagt er und lächelt.

Ayurvedische Ärzte nehmen sich viel Zeit für den Patienten, beugen alle möglichen Körperstellen, drücken hier und biegen jenes und stellen sehr viele Fragen – zu allen möglichen Baustellen am Körper, im Leben, zum Ernhrungsalltag. „Burnout und Depressionen sind häufig die Gründe, warum Menschen zu uns kommen“, so Manjila. Oder aber Gelenkbeschwerden, neurodegenerative Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Schlafstörungen, hoher Blutdruck oder einfach Übersäuerung. Wir lebten leider in einer Zeit, in der die meisten Menschen „Kochen als Zeitverschwendung empfinden“.

Ernährung ist ein zentrales Instrument des Ayurveda. Der Arzt bestimmt auch die Ernährung während des Aufenthalts, die Mahlzeiten im „Park am See“ sind in jedem Fall vegetarisch, basisch, frisch zubereitet und schmecken wirklich, als wäre man zum Ayurveda auf dem Subkontinent. Deutlich mehr Frauen seien unter den Gästen, etwa 70 Prozent, sagt Manjila. „Männer haben vielleicht mehr Schwierigkeiten, sich darauf einzulassen.“ Und der Patient müsse selbstverständlich mit an Bord sein: „In Indien sprechen wir von vier Säulen für eine gute Gesundheit: dem Arzt, dem Therapeuten, der Medizin, dem Patienten selbst.“ Bereits kurz nach der Geburt stehe in Indien die Therapeutin vor der Tür, Mutter und Kind werden erst einmal ausgiebig eingeölt, Kräuteröl und Massagen sind die wichtigsten Hausmittel, die viele Inder ein Leben lang begleiten.

Anders als in Indien kann man in Alt Rehse auch kürzere Zeiträume buchen. Ab zwei Tagen. Hinterher sollte man

wissen, ob man Ayurveda eine Woche oder besser noch zwei aushält. „Der Patient kann es für ein paar Tage ausprobieren, und dann weiß er, ob das viele Öl das Richtige ist.“ Wer sehr viel Öl auf seinem Körper und repetitive Massagen – mitunter vierhändig – als unangenehm empfindet, wird schreiend davonlaufen. Und der Gast kann sehen, ob er den Ort mag, dessen Fachwerkhäuser auch ein einzigartiges Flächendenkmal darstellen. Denn Alt Rehse ist nicht irgendein bildschönes Dorf in Mecklenburg – seine malerische Abgelegenheit und der herrschaftliche Park sind mit dem dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte verknüpft. Aber dazu später mehr.

Sieh dich um

Die ersten Tage beim Ayurveda fühlen sich immer ein bisschen zäh oder schwer an, auch deswegen liegen die beliebtesten Resorts auch in weitläufigen Parks, an einsamen Stränden und in alten Palästen – eine friedliche und ruhige Umgebung hilft beim Runterkommen. Die Umgebung sei ein essenzieller Faktor beim Ayurveda, und die Schönheit dieses Parks habe ihn sofort überzeugt, dass es der richtige Ort für das dritte Nattika-Resort sei, sagt Joseph Kodath, der Juniorchef aus Kerala, wo es bereits zwei gut gehende Resorts des Unternehmens gibt. Kodath, der in Österreich Hotelmanagement studierte, hat nun die neuen Mitarbeiter an ihre deutsche Wirkungsstätte begleitet. Ein Jahr lang bleibt das Dutzend indischer Therapeuten am Tollensesee, dann wechseln sie wieder zurück in die Häuser in Kerala – so wie Swathy.

Sie war nun ein Jahr in Alt Rehse, und während sie immer und immer wieder einen Kräuterstempel in heißes Öl tunkt und um die arthritischen Gelenke einer Patientin klopft, schweift ihr Blick über die hügelige Landschaft, wo gerade die Sonne untergeht. Ihr Handwerk hat viel mit Übung und Erfahrung zu tun. Die schönste Erfahrung aus Deutschland, die sie mit nach Hause nimmt, sei der Schnee gewesen, sagt sie; in Kerala herrscht tropisches Klima, und eine Reise in den Himalaja dauert drei Tage mit dem Zug. Ihren ersten Winter habe sie geliebt, den ersten Schneemann und die Schneengel, die sie in den Park gezeichnet haben, werde sie nie vergessen. Und sie mochte Deutschland; die Menschen hätten immer zurückgelächelt.

Der Körper möchte nach den intensiven Behandlungen eigentlich in dem gemütlichen Zimmer neben der obligatorischen Thermoskanne mit dem heißem Wasser (viel trinken!) ruhen und schlafen, der Kopf ist schwer, vermisst Salz, Zucker, Fett, Gewürze, Kaffee, Wein, was immer die Doshas aus der Balance geworfen hat, aber es zieht dann doch alle Körperteile hinaus, der Herbst leuchtet, und es wäre ein Fehler, nicht durch den golden knisternden Park zu wandeln, in dem die Linden und Ahornbäume mit Blättern um sich werfen. Mit dem Fahrrad dauert es etwa vier Stunden um den Tollensesee. Zweiradfahrer, auch die motorisierten, lieben diese Endmoränenlandschaft, Alleen säumen die hügeligen Straßen, auf einem abgeernteten Feld vor dem Dörfchen mit dem schönen Namen Siehdichum stehen zwei Kraniche wie Primaballerinen im Abendlicht.

Abends am See lodert eine Feuerschale; ein paar Gäste stehen zusammen und wärmen sich an den Flammen. Sie alle eint ein Überraschungsgefühl: Wir hatten ja keine Ahnung, dass es das hier mitten in Deutschland gibt! Ayurveda sei hier wirklich wie in Indien, sagt eine Hamburgerin, die etliche Panchakarma-Kuren auf dem Subkontinent hinter sich hat. Ein Herr gibt zu, erst gebucht zu haben, nachdem sich versichert hatte, dass wirklich nur erfahrene indische Therapeuten hier im „Nattika Park am See“ die Behandlung vornehmen. Der Langstreckenflug, der im Winter mit einem Temperaturunterschied von über 30 Grad daherkomme, da ist sich die kleine Lagerfeuergemeinschaft einig, sei nicht optimal für den Körper, ein Teil der Erholung gehe da schon flöten, das stecke der Körper mit den Jahren immer schwerer weg. Außerdem sind Menschen, die empfänglich für ayurvedische Prinzipien sind, die eher Prävention als die Behandlung von Krankheiten fokussieren, auch sensibel, was den eigenen Klima-Fußabdruck angeht. Die Stimmung am Feuer ist euphorisch, die meisten haben ihr Ayurvedatief hinter sich – alle sind sich sicher, bald wiederzukommen.

Reaktionen wie diese befeuern dann wiederum Gabriele Wahl-Multerers Motivation. Sie ist der Mastermind hinter dem Park, die Bauleiterin, Buchhalterin, Rezeptionistin, Eigentümerin, man könnte fast sagen: das Mädchen für alles, aber das beschreibt die elegante Unternehmerin aus München nur unzureichend. Wenn sie gewusst hätte, was da auf sie zukommt, hätte sie sich 2016 vielleicht nicht an das Projekt gewagt – aber da war sie längst verliebt in den Ort, der für sie so viel Ruhe ausstrahlt und den sie bewahren wollte. Sie hat den zähen Kampf mit den Behörden aufgenommen, Naturschutz, Denkmalamt, Gesundheits- und Einwanderungsbehörde, alle reden im Park von Alt Rehse mit.

Bilderbuchdorf der Nazis

Sogar die Covid-Jahre und die explodierenden Baukosten hat sie überlebt, wenngleich bald klar war, dass sie einen passenden Partner für die Nutzung der Hotelanlage braucht. Und so flog sie nach Indien zur Kur, kraftlos, aber mit einem guten Plan im Gepäck. Nattika kannte sie bereits, es war ihre erste Wahl und die Familie Kodath ebenfalls schnell begeistert. Joseph gibt zu, erstaunt gewesen zu sein, dass Gabriele alle Hürden überwinden konnte, vor allem, die Arbeitskräfte nach Alt Rehse zu bringen. An ihrem siebzigsten Geburtstag, vor einem Jahr, wurde eröffnet. Für Nattika sei ein Standort in Deutschland ein weiterer Schritt zu mehr Resilienz – „denn 95 Prozent unserer Gäste sind Europäer“, sagt Joseph. Als Covid die Welt lahmlegte, traf das die heimische Ayurveda-Industrie hart. Ein weiteres Resort wird bald in der Karibik dazukommen.

Es gibt nicht nur Licht und Wärme an diesem Ort. Ein Nachfahre des Märchendichters Wilhelm Hauff hatte das Lehnsgut Alt Rehse 1897 gekauft und das Herrenhaus im Park, das hier alle „Schloss“ nennen, errichten lassen. Doch 1933 riss sich der Hartmannbund die Liegenschaft – mithilfe von Martin Bormann – unter den Nagel, die Hauffs wurden entschädigt. Im Dorf wurde bis auf die Kirche alles

plattgemacht, dann wurden idyllische Fachwerkhäuser im sogenannten Heimatschutzstil erbaut.

In der Abgeschiedenheit des Parks residierte von 1935 an die „Führerschule der Deutschen Ärzteschaft“. In geselliger Schullandheimatmosphäre fanden Fortbildungen für junge Mediziner, Apotheker und Hebammen statt. Wer nach Alt Rehse kommen durfte, hatte sich bereits als strammer nationalsozialistischer Gesundheitsarbeiter empfohlen. Zu hören bekamen sie Chefideologen wie Alfred Rosenberg und Rudolf Heß, die die insgesamt etwa 12.000 Teilnehmer auf ihre Rolle im NS-Gesundheitssystem vorbereiteten, das bereits an einem Euthanasieprogramm arbeitete.

Der gebrochene Eid des Hippokrates

Geplant wurde die Aktion T4, das beispiellose Verbrechen an geistig und körperlich beeinträchtigten Menschen in der Berliner Tiergartenstraße 4, wo heute die Besucher zum Eingang der Philharmonie eilen. Gemordet und vergast wurde ab 1939 dann in Brandenburg, Grafeneck, Bernburg, Pirna, Hartheim und Hadamar. Ein Verein hat in Alt Rehse die Geschichte der Ärzteführerschule aufgearbeitet, eine kleine beklemmende Ausstellung am Dorfrand zeigt Faksimiles wie etwa die heiteren Postkarten eines jungen Kinderarztes, der täglich an Frau und Söhnchen schreibt. Nach dem Krieg wurden einige Jahre lang vertriebene Waisenkinder im Schloss untergebracht, 1958 zog die Nationale Volksarmee ein und fing in den Siebzigern an, Bunker ins Gelände zu setzen. So findet man auf dem 64 Hektar großen Parkgelände auch immer wieder gut getarnte Türen.

Oben im Dorf, am Anger, frisiert ein Mann den Weinlaub-Mantel seines Fachwerkhäuses, ein paar Meter weiter hat der Hauseigentümer ein Schild aufgestellt mit der Frage: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wer das Grundstück betritt, werde es herausfinden. Daneben ein Fotos des stattlichen Dobermanns, der hier offenbar bei Bedarf für die ultimative Grenzerfahrung sorgen kann. Ein paar Kinder radeln die Kopfsteinpflasterstraße auf und ab und ab und auf, und man hat keine Angst um sie, selten taucht ein Auto auf, und wenn, fährt es schon wegen des Kopfsteinpflasters langsam, und jeder hört es von weitem.

Schräges Sendungsbewusstsein

Am Rande des Musterdorfes, wo sich die Neubauten anschließen, für die Alt Rehse vermutlich keinen Preis mehr als schönsten Dorf bekommt, liegt eine Lagerhalle neben dem verlassenen Gutshaus, in dem Bormann so gern Quartier bezog. Die Außenwände der Halle sind mit Botschaften wie „Ich bin euer Gott“, „Zum Teufel mit Theologen & Juristen“ und „Wir wählen BSW“ plakatiert. Was nach Reichsbürgerwahnsinn aussieht, ist Werk eines, nun ja, eigenwilligen Buddhisten aus Süddeutschland, der seit der Wende im Clinch mit der Gesellschaft liegt, wie er dem „Tagesspiegel“ einmal ausführlich erklärte.

Aber wer einmal durch das Tor des „Nattika Park am See“ gegangen ist, vergisst die Dunkelheit und die Irren. Hier findet er Wärme und Schutz vor den Zumutungen der Gegenwart. Sage noch einer, es gäbe keine Hoffnung im Osten. Man muss nur schauen, wo morgens das Licht herkommt. ■

INFORMATION

Anreise Von Berlin aus mit dem Auto etwa zwei Stunden, mit den Zug in einer Stunden nach Neustrehlitz, dann 30-minütiger Transfer nach Alt Rehse, der vom Hotel organisiert wird. Von Hamburg aus dauert es etwa drei Stunden mit dem Auto.

Nattika Park am See Jeder Aufenthalt schließt die ärztliche Konsultation, drei ayurvedische (vegetarische) Mahlzeiten täglich und verschiedene Behandlungen ein; zweitägiger Kurzaufenthalt ab 780 Euro, sieben Tage ab 2730 Euro, eine klassische vierzehntägige Panchakarma-Kur 5460 Euro, parkamseenattika.com

Die Erinnerungs- Bildungs- und Begegnungstätte Alt Rehse zeigt im Gebäude des ehemaligen Limnologischen Institutes am östlichen Ortsrand von Alt Rehse eine Ausstellung zur „Führerschule der Deutschen Ärzteschaft“, geöffnet Freitag bis Sonntag, 11–16 Uhr

LIZENZHINWEIS

Quelle: <https://www.faz.net/aktuell/reise/ayurveda-in-mecklenburg-vorpommern-einfach-mal-loslassen-110097174.html>, Barbara Liepert, 11.11.2024, © Alle Rechte vorbehalten. Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine Archiv