

Gesundheit > Ayurveda: Wie ich im Resilienz-Retreat in die Krise stürzte

 SELBSTVERSUCH

## The Ayurveda-Way: Wie ich im Resilienz-Retreat erst in die Krise stürzte – und dann Gefallen an der Stille fand



Das Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach an der Mosel gilt als eines der beliebtesten Anlaufstellen für Ruhesuchende in Europa. Seit 1993 gilt es als Spezialist für seriöse und medizinisch fundierte Ayurveda-Kuren in Deutschland

© Ayurveda Parkschlösschen



von **Leonie Zimmermann**

16.06.2024, 17:09 • 8 Min.

 MERKEN

**Die vielen Krisen unserer Zeit gehen nicht spurlos an uns vorbei, viele von uns sind müde geworden. Ayurveda soll helfen, unsere psychische Widerstandskraft zu stärken. Aber kann es wirklich so einfach sein? Unsere Autorin hat den Selbstversuch gewagt.**

"Einmal tief einatmen und dann laut "Auuuuuuuuuu"singen bitte." Ich sitze in einem Yoga-Raum, blicke aus dem Fenster auf den verwachsenen Wald an der Mosel. Und ich kann es selbst noch nicht ganz glauben, dass ich gemeinsam mit fünf anderen Frauen die Augen schließe und der Anweisung ganz unironisch folge. Mehr sogar: Ein kleiner Teil von mir, ich möchte es kaum zugeben, findet sogar Gefallen daran, dass in diesem Moment nicht gleichzeitig zehn Tabs im Kopf aufploppen und auf Beachtung pochen, sondern beinahe Stille herrscht. Stille. Eigentlich tue ich mich damit schwer. Ich mag es laut, schnell und turbulent. Mein Alltag erinnert wohl eher an einen Dauerlauf als an ein Dasein auf der Hängematte.

Nun aber genieße ich diese summende Leere in meinem Kopf. Zumindest für eine Weile – exakt fünf

Tage lang.

Fünf Tage, in denen ich Smartphone und Laptop in den Wandschrank verbanne, Zucker und Kaffee vom Speiseplan streiche und in die Welt von Ayurveda eintauche. Der Plan: Eine Woche für mich, eine Woche Kraft tanken – und zwar in einem der bekanntesten Ayurveda-Resorts in ganz Europa. Mitten in den Weinbergen an der Mosel, in Traben-Trarbach finde ich das Ayurveda-Parkschlösschen. Es ist eine Welt für sich. Das Gelände mit dem kleinen Schloss, grünem Park und eigenem Waldabschnitt wird durch einen Zaun vom Rest der Mosellandschaft getrennt. Wer will, kann das Gelände während seiner Kur verlassen oder dem Parkschlösschen während seines Mosel-Urlaubes einen Besuch abstatten – aber hier ist man auch gerne mal unter sich.



**VOR ORT**

**✦+ BUTTERSCHMALZ UND KRÄUTERSUD**

**Butterschmalz und Energieflüsse: In Indien ist Ayurveda Volksmedizin. Und Propagandamittel**

Jedes Jahr kommen zahlreiche Menschen her. Sie wollen sich von allen psychischen und physischen Umweltgiften befreien, einmal zurück auf Werkseinstellung für Körper und Seele. Doch das kostet, gerne mal mehrere tausend Euro für eine Woche. Das 5-Sterne-Resort zieht deshalb vor allem all jene an, die Geld nicht auf ihrem Sorgen-Konto stehen haben. Kein Wunder, dass sich auch immer mal wieder Prominente unter die Gäste Mischen, die Resort-Leitung spricht von DJs, Comedians, Schauspielern – natürlich, ohne Namen zu nennen.

## **Ayurveda für die Psyche?**

Fünf Tage lang bin ich Gast. Ich, die mit Luxus so gar nichts am Hut hat und privat eher mit Camper und Rucksack unterwegs ist. Und ich kann eines sagen: Ich habe mich selten so fehl am Platz gefühlt. Trotzdem werde ich diese Welt der gewollten Langsamkeit und omnipräsenten Friedfertigkeit am Ende mit einem guten Gefühl – und wertvollen Eindrücken – verlassen.

Aber von vorne.

Warum mache ich das Ganze überhaupt? Unsere Welt ist schnell. Nicht nur im Job, auch im Privatleben verfallen wir immer öfter in eine Art Wettrennen um die schönsten Erlebnisse, die tollsten Erinnerungen, die bewegendsten Begegnungen. Und ich nehme eigentlich mit Freude an diesem wunderbar chaotischen und teilweise hektischen Dauerlauf namens Leben teil. Aber auch ich habe in den letzten Monaten gemerkt, dass die Weltlage und die zunehmenden Krisen nicht spurlos an mir vorbeigehen. Im Gegenteil: Ich bin müde geworden. Zum Rennen fehlt mir schlicht die Kraft, also werde ich langsamer. Und ich weiß, damit bin ich nicht allein.

---

## Ayurveda – das sagt die Wissenschaft

Ayurveda basiert auf einem bewussten Lebensstil und sehr individuellen Maßnahmen, die jeweils auf den einzelnen Menschen abgestimmt sind. Im Fokus stehen eine vegane, leicht verdauliche Ernährung, Massage und Meditation. In Indien ist Ayurveda mit der Schulmedizin gleichgestellt. Im Westen wird sie noch immer als Alternativmedizin angesehen.

Die Forschungslage ist dementsprechend dünn. Zwar befassen sich zahlreiche Studien mit den einzelnen Praktiken des Ayurveda, wie beispielsweise der veganen Ernährung oder regelmäßiger Meditation, aber meist nur in sehr kleinen Studien. Die Aussagekraft ist dementsprechend gering. Die Ergebnisse der Studien sind dennoch interessant, denn sie lassen darauf schließen, dass Ayurveda eine sinnvolle Zusatztherapie zur Schulmedizin darstellen kann und als Prävention für zahlreiche Krankheiten geeignet ist.

So konnte die positive Wirkung von ayurvedischen Heilmitteln wie Boswellia, Kurkuma, Weihrauch und Andrographis paniculata in mehreren Studien belegt werden. Auch gibt es Studien, die Meditation und Yoga als hilfreich zur Minderung von Stress, psychischen Problemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifizieren konnten. Und dass eine bewusste und gesunde Ernährungsweise sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann, ist bereits mehrfach wissenschaftlich belegt worden. Hier kommt es allerdings stark auf die individuelle Grundkonstitution an.

---

Das weiß auch Kathleen Landbeck. Die Ayurveda-Psychologin lädt mehrmals im Jahr zum Resilienz-Retreat ins Parkschlösschen an der Mosel ein. Ein Gruppenprogramm, bei dem es vor allem darum geht, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Dafür gibt es neben den Gruppenterminen auch Einzelsitzungen mit Landbeck. Yoga, Mediation, ayurvedische Medizin und natürlich die klassische Ernährungsumstellung. "Mit neu gewonnenem Selbstvertrauen, Optimismus und Lebensfreude werden Sie die Herausforderungen des täglichen Lebens besser bewältigen können", heißt es dazu auf der Webseite. Aber Ayurveda gegen Weltschmerz – kann es wirklich so einfach sein?

## Wie Ayurveda wirkt

"Wir brauchen Sie ohne Bekleidung." Die Massage-Therapeutin lächelt und schaut mich, wie ich da vollkommen selbstverständlich in Unterwäsche vor ihr stehe, erwartungsvoll an. Ich schaue etwas irritiert zurück, ziehe dann aber auch BH und Unterhose aus und lege mich auf die Massageliege. Und dann werde ich zeitgleich von zwei Frauen massiert, am ganzen Körper – naja, fast. Was für mich zunächst völlig irritierend ist, gehört in der Ayurveda-Medizin zum Alltag. Das Ganze nennt sich im "Abhyanga" und heißt übersetzt so viel wie "große Einölung mit liebenden Händen". Und obwohl diese Frauen für mich fremd sind, fühle ich mich am Ende der Massage irgendwie wohl, als Mensch gesehen und ja, beinahe ein bisschen geliebt.

Massagen sind ein grundlegender Bestandteil von Ayurveda. Die traditionelle indische Heilkunst versteht sich als "Wissenschaft des Lebens" und setzt auf eine Mischung aus Ernährung, Bewegung und Massagen. Die Therapiemethoden werden immer individuell auf die Menschen eingestellt, besser gesagt auf die Ausprägung ihrer Lebensenergien. Im Ayurveda glaubt man daran, dass jeder Mensch die drei Doshas "Kapha", "Vata", und "Pitta" in sich trägt – unterschiedlich ausgeprägt. Geraten diese Energien aus dem Gleichgewicht, werden wir krank. Dann gilt es, den Organismus wieder in Balance zu bringen, indem man die Doshas durch entsprechende Maßnahmen ausgleicht.

"Ganz klar – Sie sind ein Vata-Typ und haben einen ordentlichen Überschuss an Pitta", sagt Ayurveda-Medizinerin Kira Tabea Hündgen, während sie, ein Stethoskop am Ohr, mit drei Fingern auf meinen Unterarm drückt und wissend nickt. Was auf mich wie Hokuspokus wirkt, nennt sich Pulsdiagnose. Dadurch soll man innerhalb von wenigen Minuten ein umfassendes Bild vom Gesundheitszustand des Patienten bekommen – mit insgesamt sieben unterschiedlichen Pulsdrucken. Ich bin skeptisch. "Es gibt verschiedene Pulsströme, die mir sehr viel über Ihr Wohlbefinden verraten", erklärt Hündgen. Und mein Puls scheint nach Entschleunigung zu schreien. Oder zu pochen.

---

## Genuss mal anders: Ayurveda-Küche: Sechs leckere Gerichte aus dem Parkschlösschen

6 von 6



© Ayurveda Parkschlösschen

### Süßkartoffelsuppe mit Kokos

- 400 g Süßkartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Stange Lauch
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Senfsaat
- 1/2 Chilischote
- 1 TL Ingwer, frisch
- 700 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokoscreme

- Salz & Pfeffer
- 3 EL Sesamsamen

Süßkartoffeln, Schalotten und Lauch schälen/putzen/waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Sesamöl erhitzen, Senfsaat, Schalotten und Lauch hinzugeben und kurz anschwitzen, bis die Senfsaat zu springen beginnt. Anschließend Ingwer und Süßkartoffeln hinzufügen und weiter anschwitzen. Danach Gemüsebrühe hinzufügen und 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Kokoscreme dazugeben, das Ganze pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Suppe in tiefe Suppenteller füllen und mit gerösteten Sesamsamen dekorieren.

---

Das heißt für mich nicht nur, dass ich mich wirklich an das Smartphone-Verbot im Haus halte und stattdessen jeden Tag allein durch den Wald spaziere, sondern bringt auch noch mehr Ernährungsregeln mit sich. Scharfe und belebende Lebensmittel sind tabu, stattdessen steht für eine Woche ausschließlich gekochtes und gegartes Essen auf dem Speiseplan. Zum Frühstück gibt es Haferbrei und Obstkompott, das Mittagessen besteht aus Suppe, Variationen aus gedünstetem Gemüse, zu Dessert verarbeitetem Obst und Tee. Abends kommt ebenfalls warmes Gemüse auf den Teller.

Die ersten Tage sind zäh, denn – naja – ich esse wirklich gerne und habe eine große Leidenschaft für allerlei Süßigkeiten. Beziehungsweise hatte. In den fünf Tagen fällt es mir tatsächlich immer leichter, die erstaunlich abwechslungsreiche, vegane und leckere Küche des Parkschlösschens zu genießen. Statt Heißhunger und Sehnsucht nach Süßem habe ich schon nach drei Tagen ein leichteres Gefühl in der Magengegend. Mein Körper scheint Gefallen an der Ayurveda-Kost zu finden.

## **Der besondere Blick aufs Leben**

"Wer komplett ayurvedisch leben möchte, der müsste seinen Job dafür aufgeben", sagt Ayurveda-Chefkoch Sascha Weber, während er genüsslich seine Süßkartoffelsuppe schlürft. Einmal die Woche zeigt er oder einer seiner Kollegen den Gästen, wie die ayurvedischen Leckereien zubereitet werden. Für mich ist der Kochkurs das gesellige Highlight meines gesamten Aufenthalts. Beim Essen wird sonst meist geschwiegen – um das Ganze besser genießen zu können und sich in Achtsamkeit zu üben. Für mich jedoch ist essen etwas, das man am besten gemeinsam macht. Und so lerne ich an diesem Abend andere Gäste des Parkschlösschens kennen und merke, wie mir Gespräche und der menschliche Kontakt die letzten Tage gefehlt hat. Und ich lerne: Es geht im Alltag nicht darum, sich streng an den Ayurveda zu halten, sondern sich das rauszuziehen, was in das eigene Leben passt. Puh.

Gelernt habe ich im Parkschlösschen aber neben den Grundlagen der Resilienz im Ayurveda aber vor allem etwas anderes: Wir sind alle gar nicht so verschieden, wie es manchmal den Anschein macht. Zumindest auf den zweiten Blick. "Wir haben alle unsere Sorgen und Ängste", sagt Kathleen Landbeck mit einem breiten Grinsen, als ich diese Erkenntnis am Ende der Woche mit ihr teile. Sie

strahlt eine Zuversicht und ein Vertrauen ins Leben aus, die ich nicht greifen kann, nur fühlen. "Ich habe viel Zeit in Indien verbracht und dort in einem Ashram für Yoga und Entgiftungskuren mit Medizinern zusammengearbeitet. Das ändert deinen Blick auf das Leben." Und sie hat einen wirklich sagenhaften Blick – auch auf Krisen.

---



#### **FASTENZEIT**

#### **Saftkuren im Selbsttest: Wie gut sind sie wirklich?**

▶ Video • 02:58

---

Und die gibt es auch in den gut behüteten Räumen des Parkschlösschens. Das Resilienz-Retreat findet als Gruppen-Event statt. Es fühlt sich ein bisschen nach Gruppentherapie an. Ich sitze gemeinsam mit vier bis fünf anderen Menschen – meistens Frauen – mehrmals die Woche in einem Raum und lerne etwas über die eigene psychische Widerstandskraft. Wir sind für fünf Tage aneinander gebunden. Und da weiß man vorher nie, wer einem am Ende gegenüber sitzt. Zum Beispiel trifft eine Journalistin wie ich, mit Leggings und Sneakern, dann auf eine pensionierte Bäckerin mit Seidenbluse und Goldschmuck.

"Es kommt alles so, wie es soll", sagt Landbeck wohlwollend nickend zu mir, als ich mit Tränen in den Augen vor ihr stehe. Ja, ich habe geweint. Und das ist in Ordnung. Es lief nicht alles so, wie geplant, vielleicht sogar ein bisschen aus dem Ruder. Auch das ist Teil der Wahrheit. Nicht alle Teilnehmerinnen haben sich damit wohlgefühlt, dass ich als Journalistin Teil ihrer Gruppe bin. Das letzte, was ich wollte. Ich fühlte mich unwillkommen, fehl am Platz. Ein wunder Punkt in meinem Leben. Und mit meinem Job habe ich bei den anderen Frauen wohl einen wunden Punkt getroffen. Die Folge: Aufruhr in der Gruppe an Tag zwei. Kathleen Landbeck allerdings scheint sich sogar darüber zu freuen und sagt nur: "Vertrauen wir einfach in den Prozess des Lebens."

### **Zurück im "echten Leben"**

Also raufen wir uns zusammen und machen weiter, als Gruppe. Wir sind selten einer Meinung, diskutieren beim Essen über Ernährung, Bildung, Armut, Politik und Digitalisierung, über die Macht der Medien und den Sinn und Unsinn von Ayurveda. Der Kontostand ändert eben manchmal doch etwas an der Perspektive, zu manchen Themen schweige ich deshalb lieber. Und trotzdem sind wir uns am Ende der fünf Tage trotz aller Unterschiedlichkeiten erstaunlich nah.

Und ich habe sogar so manches von den anderen Frauen aus dem Ayurveda-Resort lernen dürfen: Von einer lerne ich, dass mir nicht so wichtig sein sollte, was andere von mir denken. Eine andere zeigt mir, dass man offen mit seinen Mängeln und Problemen umgehen darf. Ich lerne außerdem, dass Neuanfänge etwas Großartiges sind, Menschen eine zweite Chance verdient haben und es völlig

legitim ist, sein eigenes Ding durchzuziehen – ohne Rücksicht auf Verluste. All das einzig durch die gemeinsame Zeit mit diesen Frauen.

---



**INTERVIEW**

**FASTENZEIT**

**Detox oder Humbug? Was es wirklich bringt, auf Nahrung zu verzichten**

---

Zugegeben, ich habe mir die fünf Tage im Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach etwas anders vorgestellt. Ich habe alles abgeschaltet, was mir Stress bereitet hat – also vor allem mein Smartphone. Ich habe Kaffee gegen Tee, Zucker gegen Gemüse und Dauererreichbarkeit gegen Achtsamkeit eingetauscht. Und bin – für einen zugegeben beachtlichen Preis – in eine Welt eingetaucht, in der Friedfertigkeit großgeschrieben wird und der Weltschmerz Hausverbot hat. Und habe dabei für einen kurzen Augenblick beinahe vergessen, dass es auch noch eine Welt außerhalb des Zaunes gibt.

Im Zug angekommen schlägt mir die Realität mit der Faust ins Gesicht. Durcheinander plappernde Schulkinder, Gerüche und Geräusche, die ich fünf Tage lang nicht wahrnehmen musste, die schnelle Bewegung der Bahn – all das fühlt sich plötzlich überfordernd an. Ich merke: Man kann den Weltschmerz eine Zeit lang verdrängen, ihm entfliehen, aber er verschwindet dadurch nicht. Mein Kopf beginnt direkt, zu pochen, mein Körper wehrt sich gegen die Reizüberflutung. Aber ich bin zurück im "echten Leben". Und das läuft nun einmal schneller als hinter den Toren des Parkschlösschens. Nur ich bin ein bisschen langsamer geworden als der Rest. Und damit mich der ICE namens Leben nicht direkt wieder aus den Socken haut, habe ich einen neuen Trick gelernt: Ich atme ein, ich atme aus – und beginne frisch erholt dann doch wieder zu rennen.

**#THEMEN** [Ayurveda](#) • [Krise](#) • [Indien](#) • [Widerstandskraft](#)