

Ayurveda im Habichtswald

Die Institution

Die Lage der Habichtswald-Klinik besticht durch die Schönheit der Natur des umgebenden Naturschutzgebietes mit seinen ausgedehnten Wäldern und Landschaftsparks. Die historische Bedeutung dieses Ortes bleibt aber auch nicht verborgen. Das Schloss mit Museum, das große Gewächshaus und zahlreiche kleinere Tempel, Häuschen, Teiche und Wasserfallanlagen laden den genießenden Spaziergeher zur Ruhe.

Die Habichtswald-Klinik in Kassel entstand an diesem Ort, auf schon vorher der Heilung gewidmetem Boden. Sie beheimatet 4 Abteilungen, von denen die für Ayurveda die kleinste Einheit darstellt. Neben einer Fachklinik für Psychosomatik, der umfassendsten des Hauses, und einer Klinik für

Onkologie, betreut auch noch eine Abteilung für Innere Medizin die Patienten dieser Klinik.

Ein wunderschönes Gebäude aus dem 19. Jahrhundert bildet den Kern des gesamten Klinik Komplexes und einen Blickfang aus vielen Fenstern der Ayurveda Abteilung. Es wurde schon zur Zeit der Erbauung des ersten Hauses nach Heilprinzipien gestaltet. Die Klinkerfarbe, die mit jedem Stockwerk heller wird, unterstützt das Gefühl von Leichtigkeit und Stabilität. Symmetrische Formen und Bögen gestalten ein wohlig schwingendes Bild. Die Ausrichtung des Baus entspricht den Vastu – Richtlinien. Herr Wicker, der Begründer dieses Klinikkomplexes und Betreiber noch weiterer 15 solcher Einheiten, ließ 19xx den großen Zubau, ebenfalls nach diesen Gestaltungsregeln errichten und ausstatten. Warme Farben und freundliches Licht bestimmen das Innere des Ayurveda Traktes. Die Handschrift eines Schöpfers mit eigenen Vorstellungen und Ideen ist nicht zu übersehen.

Die Zimmer sind geräumig und hell, lassen durch große Fenster den allseits präsenten Wald herein.

Besucher können Ein- oder Mehrbettzimmer buchen, alle mit schönem Ausblick, zur Entspannung einladender Sitzgruppe und privatem Badezimmer. Manche Anwendungen werden dem Patienten auf seinem Zimmer verabreicht, dies vermittelt, nach Auskunft einer Patientin, ein geborgenes Gefühl, fast wie zu Hause.

Außerdem steht ein gut ausgestatteter Behandlungstrakt zur Verfügung. Ein Warteraum bietet schon Gelegenheit zur Entspannung auf bequemen Liegen, in stiller Atmosphäre und mit wunderbarem Blick aus den weiten Fenstern. Während dieser Ort noch Besuchern beiderlei Geschlechts offen steht, finden die Anwendungen dann in getrennten Trakten statt. Jeder dieser ist mit einer Ölküche ausgestattet, in der die zahlreichen Zubereitungen für die Therapie entstehen. Auch mit einheimischen Pflanzen wird gearbeitet, die in Pasten, Dekokten und Ölen ihre Wirkung entfalten. Vamana und manche Einläufe finden in diesen Behandlungsräumen statt. Honigfarbenedes Holz verströmt seinen warmen Ton und durchwirkt die Atmosphäre dieses Heilbereiches. Eine kleine Sammlung ausgewählter indischer und heimischer Heilpflanzen sprießt auf einem Balkon unter dem Dach.

Da die Innenschau und Bewegung im Ayurveda eine große Rolle spielen, wurde bei der Planung auf ausreichend Raum zur Ausübung von Yoga und Meditation geachtet. Besonders der von Glaswänden eingefasste Raum am Dach mit dem bezeichnenden Namen „Akasha Tempel“ ist in seiner Art wohl außergewöhnlich. Patienten haben die Möglichkeit auch außerhalb der jeweiligen Unterrichtseinheiten und alleine diese Räume zu nutzen.

Aber nicht nur im Ayurveda Trakt der Klinik werden die Gäste dieser Abteilung betreut. Ein sakraler Raum steht Menschen aller Bekenntnisse zu Andacht und Gebet oder dem Gesang von Mantren 24 Stunden am Tag offen.

2 weitere große und sehr individuell und künstlerisch gestaltete Säle bieten Platz für Teilnehmer der verschiedenen Programmangebote des Hauses, die alle auch den Ayurveda Gästen offen stehen. Ein Fitnessstudio kann, nach Einschulung durch einen Physiotherapeuten, genutzt werden. 2 Vortragssäle, ausgestattet mit moderner Technik, sind die Darbietungsorte zahlreicher

Filme und Vorträge. Ist noch mehr Platz von Nöten kann einer der 3 Konferenzsäle genutzt werden, durch Entfernen der Zwischenwände entsteht bei Bedarf auch ein Ballsaal.

Eine spezielle Ayurveda Lehrküche ist Ziel all derjenigen, die ihre Kochkünste den neuen Erfahrungen und Zielvorstellungen durch einen der Kurse anpassen wollen.

Doch auch der Raum zwischen den Räumen wurde nicht mit minder starker Aufmerksamkeit gestaltet. Mit Ideenreichtum und Sinn für Harmonie und das Schöne wurden manche Gangbereiche zu Aufenthaltsorten.

Wasserinstallationen laden das gestresste Herz ein, in Ruhe zu verweilen. Bilder geben Anlass zum Nachdenken oder auch Inspiration, die Menschen im Heilprozess begleiten kann.

Zum Genuss aller, die sich nach Bewegung im Wasser sehnen, liegt die Therme gleich nebenan. Um nicht erst ins Kalte hinaus zu müssen, wurde für die Kurgäste ein unterirdischer Verbindungsgang geschaffen. Dieser gestattet dem Badefreudigen schon im Bademantel in der Halle zu erscheinen.

Neben der Möglichkeit verschiedene Wassertemperaturen in unterschiedlichen Becken zu genießen, kann man auch im Freien größere Runden schwimmen und sich durch Wasserdüsen massieren lassen. Eine große Rutsche bietet all denen Unterhaltung, die etwas mehr action bevorzugen. Das die Wasserbecken umgebende Grün ist als Landschaftsgarten gestaltet. So manches bekannte Gesicht kann man hier wieder sehen. Ob wohl auch mancher Pancha Karma Patient einen Abstecher ins Restaurant wagt?

Des Weiteren steht eine nach Geschlechtern getrennte Saunalandschaft zum genüsslichen Erwärmen an kalten Tagen, bereit. Die verschiedenen Räume lassen den Besucher auch den Gartenbereich in das Badeerlebnis mit einbeziehen.

Die Personen

Unter der Leitung von Frau Dr. Kalyani Chopra arbeiten noch 2 weitere Ärztinnen an der Abteilung. Sie begrüßen ihre Patienten in den jeweiligen

Untersuchungsräumen. Hier finden auch die Erstgespräche statt, der Grundriss der Therapien für den aktuellen Aufenthalt wird an diesem Ort besprochen und auf Bedürfnisse und Erwartungen des Gastes abgestimmt. Die genannten Räumlichkeiten befinden sich auf selber Ebene mit den Gästezimmern, der „Anfahrtsweg“ ist also denkbar kurz.

Da die Ernährung für den Ayurveda von so durchschlagender Bedeutung ist, ist es wohl ganz natürlich, dass die Mahlzeiten für Gäste und Therapeuten aller Ayurveda Bereiche in einer eigenen Ayurveda Küche zubereitet werden. Insgesamt sind in der Küche und im Service 12 Mitarbeiter beschäftigt. Auch hier finden immer wieder Schulungen für das Personal statt, um den Ayurveda zwischen Ghee, Kurkuma und langem Pfeffer präsent und lebendig zu halten. Nicht nur Gäste der Ayurveda Abteilung eilen zur Essenszeit hierher. Auch die Patienten anderer Abteilungen sind herzlich eingeladen sich in diesem Speisesaal verwöhnen zu lassen. Gerade von der psychosomatischen Abteilung war der Zustrom während meines Aufenthalts recht groß, die Begeisterung ebenfalls. Bucht man allerdings einen Kochkurs darf man einer erfahrenen Köchin in eigener Lehrküche für 4 Stunden Aug, Ohr und Hand leihen, um ihre in Indien erlernte Kunst zu erfassen.

Die, in der ersten Konsultation besprochenen Termine und speziellen Anwendungen werden mit dem Büro zur Terminvergabe, ein Stockwerk höher, abgeglichen. Zur Durchführung der Manualtherapie sind X Frauen und 3 Männer an der Klinik angestellt. Sie bereiten auch die hauseigenen Rezepturen in der Ölküche zu. In den schönen Anwendungsräumen fehlt nichts an guter und notwendiger Ausstattung, um umfassend ayurvedisch behandeln zu können.

Das organisatorische Herz der ganzen Abteilung liegt allerdings im Sekretariat, wo sich wochentags zwischen 2 und 4 Damen um alle verwaltungsspezifischen Aufgaben kümmern. Auch eine kleine Stationsapotheke ist an diesem Ort zu finden, sowie zahlreiche Arzneimittel, die gegen Verschreibung mit nach Hause genommen werden können. Am Wochenende darf man an der Anmeldung ganz besonderer Freude

begegnen, denn anders ist es kaum möglich die Herzlichkeit der älteren Dame zu beschreiben, die an den stillen Tagen der Woche schon seit 16 Jahren für die Bedürfnisse und Wünsche der Gäste sorgt. Ist Not am Mann, krepelt sie auch die Ärmel hoch und hilft gekonnt und mit einer unglaublich liebevollen Ruhe bei den manualtherapeutischen Anwendungen mit.

Ayurveda speziell in diesem Haus – „Wechselwirkungen“ mit den Patienten

In seiner Reinform ist Ayurveda in Europa nicht einfach umzusetzen. So scheint jede Institution ihre spezifischen Wege zu finden, um die zu ihrem Klientel passende und dennoch möglichst reine Form der Anwendung zu ermöglichen.

Einerseits sind einige der pflanzlichen und nicht pflanzlichen Präparate nicht zugelassen, und somit eine Kur nach den alten Texten nicht immer möglich. Andererseits entstehen auch zusehends mutige Bestrebungen und Versuche durch gesunde, bodenständige Pflanzen zu ersetzen, was nicht lieferbar ist oder auch in Indien nicht mehr überall nach den strengen Herstellungsverfahren produziert wird.

Dieses Haus bietet eine breite Palette von Anwendungen aus der Manualtherapie, die laufend in die Pancha Karma Kur der Patienten und ihren Bedürfnissen und, wenn möglich auch Vorlieben, entsprechend eingebaut werden. 50% des Patientenguts setzt sich aus „Wiederholungstätern“ zusammen, denen dieser Zugang zu Tiefenreinigung und Neuanfang sehr zusagt. Auch während meines kurzen Aufenthalts traf ich mehrere Besucher mit 2. Patienten Akte an, die schon seit über 10 Jahren jährlich oder wenigstens jedes 2. Jahr hier eine Pause mit dem Ziel der umfassenden Regeneration und Reinigung buchen.

Zum an der Kasseler Klinik oft gebotenen Krankheitsprofil gehören natürlich die etwas angewachsene Bauchdecke mit ihren Folgeerscheinungen, wie Metabolischem Syndrom, Hypertonie und Diabetes II. Vata Erkrankungen, die oft auf dem Boden eines unausgewogenen, hektischen Lebensstils ruhen, sorgen für eine weitere große Gruppe von Behandlungswilligen. Diese bieten

das bunte Spektrum der Vata Störungen, von vegetativer Überbelastung und Burn Out mit Depressionen, bis zu entzündlichen und nicht entzündlichen Nervenleiden und natürlich den Erkrankungen des Skeletts und im speziellen des Gelenkssystems. Auch Reinigung nach Tumorbehandlung ist oft Grund für einen Aufenthalt.

Die Altersgruppe der 40 bis 80 Jährigen ist wohl am Besten in diesem Haus vertreten. Doch manch ein Patient findet sich auch schon in den Zwanzigern hier ein, um gesund zu bleiben. Der soziale Hintergrund der Patienten scheint mir ebenso in einem gewissen Rahmen gestreut. Da die Kosten für die Anwendungen selbst getragen werden müssen, ist aber natürlich schon eine gewisse Vorauswahl getroffen.

Konsultationen sind für Gäste der anderen Stationen des Hauses ebenfalls möglich. Manch einer holt sich dabei den Geschmack für Ayurveda, während die Konstitution festgestellt wird und die ersten Informationen über typgerechte Ernährung und Bewegung sowie Lebensstil ausgetauscht werden.

So findet auch immer wieder einmal ein Patient seinen Weg zu einer Pancha Karma Kur beim nächsten Aufenthalt.

Ein Tag an der Klinik

Der Tag beginnt um ungefähr 7:45 mit der Puls- und Zungendiagnostik. Gefolgt wird dies von der Visite, die sehr unterschiedlich lange dauern kann, aber prinzipiell von 9 bis 11 Uhr eingeplant ist. Patienten dürfen sich, so oft sie es für nötig oder angenehm halten, in eine Liste im Teeraum einschreiben und werden dann im ausgewählten Zeitraum von einer Ärztin besucht. Manche Menschen nutzen dieses Angebot, um auftretende Schmerzen oder ungewohnte körperliche Erscheinungen zu besprechen, andere wieder brauchen etwas Zuneigung, die sie auch reichlich von Ärztinnen und anderen Kurgästen bekommen.

Während der Ghee Tage muss man sich unbedingt in die Liste eintragen, da dieser spezielle Zeitraum der Kur auch für unangenehme Überraschungen sorgen kann. Manche Patienten schaffen es, das in ihnen aufsteigende

Unwohlsein während dieser Zeit im Stillen zu bewältigen, andere, oft auch Erstanwender, sind vom Gefühl der Ghee Tage etwas überwältigt. Kurz vor der Abreise wird noch ein Abschlussgespräch geführt, in dem Ernährung und Verhalten für zu Hause, sowie die Einnahme von notwendigen Medikamenten ausführlich besprochen wird. Auch Lösungen für etwaige Schwierigkeiten in der Umsetzung der, vom Patienten angestrebten Veränderungen zu Hause, werden gemeinsam gesucht.

Nach einer kleinen Teepause kommen die Neuaufnahmen zur Untersuchung und zum Gespräch.

Während dieser Zeit haben ein Stockwerk höher schon die manualtherapeutischen Anwendungen begonnen. Auch davon gibt es, wenn nötig Rückmeldung.

Dienstags findet die Visite gemeinsam mit dem Internisten statt. Dienstags und donnerstags ist vormittags auch die Übergabe mit den Therapeuten am Plan. Ebenfalls am Dienstag sowie an einem der Wochenendtage wird eine Gesprächsrunde im Teeraum geboten, zu der alle interessierten Patienten eingeladen sind. Unterschiedlichste Themen zu Kur, Ernährung, gesundem Tagesablauf und Gesundheit im Allgemeinen, aber auch mehr philosophischen Bereichen des Ayurveda kommen dabei aufs Tablett.

Montags und freitags steht eine Ärztin zur Telefonsprechstunde zur Verfügung. Natürlich ist auch hier eine breite Fächerung der Fragen zur Gesundheit zu erwarten. Manche Interessenten wollen eine Einschätzung, ob ihr Gesundheitsproblem sich für einen ayurvedischen Heilansatz eignet, manche Anrufer haben einfach noch Fragen zur bevorstehenden Kur.

Mehrmals pro Woche gibt es Fortbildungen und Vorträge, die meist auch auswärtige Interessenten besuchen und an deren Ende noch Zeit bleibt um Fragen zu stellen. Sie bringen Grundkenntnisse über ayurvedische Prinzipien und Grundlagen für ein gesundes Leben oder die Vermeidung von Krankheit dem Neugierigen näher, aber auch für fortgeschrittenere Zuhörer ist interessanter Inhalt garantiert. Ich persönlich habe einige neue Zusammenhänge und etwas Übung im ayurvedisch Denken abseits des Lehrbuchs dabei mitgenommen.

Zwischen diesen Programmpunkten werden die Aufnahmen betreut und auch auf etwaig auftretende Symptome der Patienten unter Behandlung eingegangen. Abschlussgespräche finden durch den Tag zum notwendigen Zeitpunkt statt.

Als Praktikantin gibt es auch stetig die Möglichkeit Fragen zur Praxis oder Theorie zu stellen bzw. eigene Überlegungen zur verschriebenen Therapien zu diskutieren. Die Bibliothek von Frau Dr. Chopra enthält einige interessante Bücher und Nachschlagewerke, welche sie, netter Weise, auch verborgt. Dienst Schluss ist um 16:30, wenn alle Arbeit getan ist.

Behandler - Behandelte

Die Behandler – Patient Beziehung steht hier im Vordergrund und zwar bei den Ärztinnen genauso wie bei den Therapeuten. Daher wird auf Kommunikation mit einander und mit den Gästen des Hauses sehr viel Wert gelegt. Patienten haben beim Festlegen des Ablaufs der Kur auch ein gewisses Mitspracherecht, zum Beispiel was die Zusammenstellung der einzelnen Anwendungen ihrer Therapie betrifft. Bei unangenehmen Anwendungen, die im Rahmen der Pancha Karma Kur aber wirklich notwendig sind, lassen sie sich meist auch gut motivieren. Das Vertrauen zu den behandelnden Ärztinnen und Therapeuten beruht wohl auch auf der großen Gesprächsbereitschaft und der Tatsache, dass die einzelnen Schritte immer auch ausreichend erklärt werden. Ich durfte als Praktikantin an allen Facetten der Arzt-Patient Beziehung mitwirken, außer der Patient wünschte dies ausdrücklich nicht.

Durch die Anwesenheit bei Visiten und auch in Fragestunden, Telefonsprechstunden und bei den Aufnahmen, sowie während der Bewältigung kleiner Krisen, konnte ich vom Erfahrungsschatz meiner Betreuer profitieren. Unsicherheiten oder Fragen wurden immer ausführlich geklärt und beantwortet, sodass eine Brücke zwischen Theorie und Praxis in vielen Bereichen geschlagen werden konnte. Natürlich bietet ein Praktikum nicht Zeit genug, um alle Fragen, die man gerne stellen möchte, sie aber selbst noch nicht kennt, zu entdecken. Im Bereich der Manualtherapie habe ich nicht

selbst Hand angelegt. Ein Einblick und jegliche Fragen waren mir aber selbstverständlich gestattet.