EAT.

HEAL.

RETREAT.

Auf der Suche nach der inneren Balance reist unsere Autorin nach Italien und verbringt sieben Tage in einem Ayurveda-Retreat eines ehemaligen Münchner Filmproduzenten. Klingt nach großem Kino, oder? Namasté!

Text und Fotos: Verena Carola Mayer

Am Nachmittag des zweiten Tages ist es so weit: Mein Körper verlangt nach Koffein, und weil er stattdessen Kräutertee bekommt, reagiert er mit pochenden Kopfschmerzen. Nach dem Abendessen ist aus dem Pochen ein Hämmern geworden, daher verzichte ich auf das Abendritual, bei dem die Sonne verabschiedet wird, und gehe ins Bett. Am nächsten Tag hat sich zu den Kopfschmerzen Übelkeit gesellt und so verbringe ich den dritten Tag meiner Ayurveda-Reise im Bett. Immerhin, in den kurzen Wachphasen kann ich durch die Balkontür aufs Wasser blicken und abends zusehen, wie bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt.

Dass Menschen zu Beginn des Retreats krank werden, komme öfters vor, sagt Dr. Om Prakash, als ich am nächsten Morgen – noch immer schwach auf den Beinen – zum Frühstück taumle. Kaum raus aus dem stressigen Alltag, fordert der Körper die dringend benötigte Pause. Oder, wie man hier sagt: »The path to healing often begins with discomfort.« Der Weg zur Heilung beginnt oft mit Unbehagen.

Oder, wie man hier sagt: »The path to healing often begins with discomfort.« Der Weg zur Heilung beginnt oft mit Unbehagen.

Wissen teilen

Ayurveda – das »Wissen vom Leben« – existiert in Indien seit über 3000 Jahren und gehört zu den ältesten Heiltraditionen der Welt. Ich kannte den Begriff bis dato vor allem in Bezug auf Essen, wo er seit einigen Jahren inflationär auftaucht: Tee, Sauerkraut, bunte Bowls – vieles will heute Ayurveda sein. In einer verdichteten, digitalen und oft stressigen Lebenswelt wirken fernöstliche Philosophien wie ein heilsamer Gegenentwurf. Einmal innehalten, um Lebensgewohnheiten zu hinterfragen und Prioritäten neu zu setzen. Mit einer Tasse Tee ist es da wohl nicht getan. Also bin ich für eine Woche an die Amalfiküste ins Datu Ayurveda-Retreat gereist.

Dātu ist der Sanskrit-Begriff für teilen. Und genau das wollte Gründer Constantin Bjerke, nachdem er 2021 nach Indien gereist und in die Welt des Ayurveda eingetaucht war: Die dort erlernten Techniken und Weisheiten mit anderen teilen. Das macht er nun seit drei Jahren, an wechselnden Orten, immer im Frühjahr und Herbst, rund neun Mal pro Jahr. Die Gruppen sind klein, 18 Teilnehmer sind es in meinem Fall: Unternehmer, Künstler, aber auch die Besitzerin eines italienischen Glamping-Resorts. Ab 3000 Euro kosten die einwöchigen Retreats. Dafür wird man bekocht und rund um die Uhr mit Massagen, vedischen Behandlungen, Yoga und Wissen versorgt.

Der Medienmann

Wo liegt das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Leistung und innerem Wohlbefinden? Auch Bjerke fand auf diese Fragen in seinem direkten Umfeld keine Antworten. Bevor er zum Ayurveda-Botschafter wurde, war er ein »klassischer Münchner Medienunternehmer«: ein wenig »großkopfert«, beschäftigt auf der ganzen Welt, privat unterwegs zwischen Monaco und Modepartys in New York. Optisch passt der heute 45-Jährige gut in seine alte Welt: groß und schlank, die blonden Haare zurückgekämmt. Kaum Brüche, ein Klischee. Wären da nicht die lange weiße Tunika und das von ihm vermittelte Gefühl, als hätte er ewig Zeit. Durch Ayurveda haben sich seine Prioritäten verschoben, sagt er. Heute erfreue er sich an seinen Hunden und einem mit Gästen geteilten Sonnenuntergang – klingt für Außenstehende auch nach einem Klischee.

Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Umwelt. Eine Krankheit ist demnach kein Feind, sondern ein Hinweis, dass etwas aus dem Gleichgewicht ist. Von einem Leben in Harmonie bin ich zu Beginn des Retreats weit entfernt. Aufstehen um drei Uhr morgens, am Flughafen zwei Tassen Kaffee heruntergestürzt, beim Boarden noch ein paar Mails rausgeschickt – Tage wie diesen hatte ich zuletzt viele. Den Aufenthalt in Neapel nutze ich für süße Sfogliatelle, Espresso und Pizza – Ayurveda sieht anders aus.

Als ich am späten Nachmittag am Ziel ankomme, werde ich mit Kräutertee und Dattelbällchen begrüßt. Die Retreats ziehen ständig weiter, finden

Momente der Ruhe Ein letztes Mal Zucker und Kaffee, bevor das »vedische Fasten« beginnt. Dafür gibt es sieben Tage Nahrung für Geist und Körper – und Zitate mit Tiefgang. Die Insel Capri ist nicht weit und Dr. Om Prakash beschreibt die kommende Behandlung.

Spirituelle Stunden
Vor dem abschließenden Festmahl Thali werden die Hände rituell gewaschen. Fast alle Teammitglieder kommen aus Indien. Auch Dr. Ramadas, der beim abendlichen Satsang im Diwan sein Wissen mit den Gästen teilt.

meist aber in Italien statt, weil – so Bjerke – die Italiener die Inder Europas seien: entspannt und gastfreundlich. Außerdem: »Wer ist nicht gerne in Italien?«, fragt er.

Wenn das Retreat nichts taugt, kann man hier wenigstens schön Urlaub machen, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Sie hatte nach Jahren der Arbeit und Kindererziehung den Wunsch, »etwas für sich zu tun«. Dass sie ins Ayurveda-Retreat fährt, hat sie ihrer Familie nicht erzählt: »Das würden die nicht verstehen, zu spirituell.« Stattdessen sagte sie: »Ich fahr nach Italien und lass mich verwöhnen.« Mal schauen, ob sie damit richtigliegt. Dieses Mal findet das Retreat in einem Palazzo aus dem 17. Jahrhundert statt. Dahinter liegt ein weitläufiger Park. Es duftet nach Blumen.

Mein Zimmer, das sich etwas abgelegen in einem Haus am Ende des Grundstücks befindet, erinnert mich an den Grund meiner Reise. Einmal

Teilnehmer als Einheit Um den Gästen möglichst viele Entscheidungen abzunehmen, bekommen sie für die Zeit des Retreats Hose und Tunika gestellt. Am späten Nachmittag, 1,5 Stunden vor dem Abendessen, gibt es für alle einen Kräutertrunk.

auf Pause drücken und danach, so der Plan, mit etwas weniger Tempo und ressourcenschonend weitermachen.

Praxis im Garten

Auf meinem Bett liegt eine Rudraksha, das indische Pendant zum Rosenkranz. Die Kette soll Energie geben und Stress reduzieren. Daneben: ein Anstecker mit der Aufschrift »I am in silence« – für Tage im Schweigen. Und: eine mechanische Uhr. »Wir ermutigen unsere Gäste zum Digital Detox«, sagt Mitarbeiter Hashim Thaha, der mein Gepäck aufs Zimmer bringt. Etwas schuldbewusst schaue ich auf mein Handy, das – immer griffbereit – an meiner Schulter baumelt. Hashim lächelt – auch noch, als ich ihn nach dem WLAN-Kennwort frage, das er mir mit einem verschwörerischen Kopfnicken aushändigt.

Im Schrank hängt das weiße Gewand, das Gäste während des Retreats gestellt bekommen. Weite Hose, weite Tunika. Bequem wie ein Schlafanzug. Man wolle den Menschen vor Ort so viele Entscheidungen wie möglich abnehmen, erklärt Bjerke später. Damit sie den Fokus ganz auf sich legen können. »Be, not become«, steht am ersten Abend auf den Kärtchen, die zu jedem Essen ausgeteilt werden. Keine Performance, einfach nur sein.

Auch wenn das Wohlbefinden der Gäste im Mittelpunkt steht, ist Ayurveda kein Wellness. In Indien wird es als eigenständige Medizinform praktiziert. Gleich mehrere indische Doktoren hat Bjerke für sein Retreat nach Italien geholt. Koryphäen ihres Fachs, bei denen er einst selbst in Behandlung war. Auch die Therapeuten, Yoga-Lehrer, fast alle des 25-köpfigen Teams kommen ursprünglich aus Indien, wo Ayurveda tief in der Gesellschaft verwurzelt ist. Die Ausbildung zum vedischen Doktor dauert rund sechs Jahre, sagt Dr. Om Prakash, den ich kurz nach meiner Ankunft zum Erstgespräch im Garten treffe. Die »Praxis« besteht aus einem mit Korbstühlen ausgestatteten Pavillon. Als er nach meiner Anreise fragt und ich von meinen vielen Stationen berichte, fasst er mir an die Schulter und nickt: »Du hattest in letzter Zeit viel Stress, das merke ich.« Nun gut, denke ich. Das geht wohl den meisten Teilnehmern so. Warum sonst reist man hierher, an einen Ort, wo Tage um 20:45 Uhr mit dem Einschlafritual beendet werden?

Abschiedsfoto: Datu-Gründer Constantin Bjerke und Robb-Report-Autorin Verena Carola Mayer.

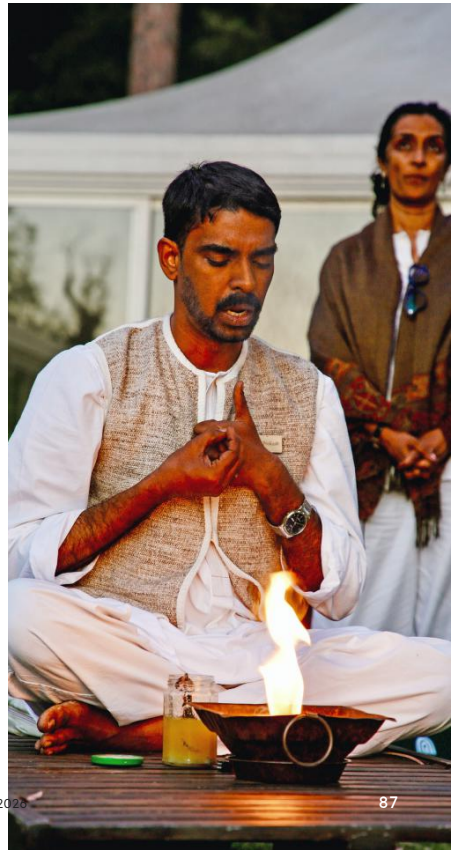
Dr. Om hört zu, macht ein Foto meiner Zunge und erkundigt sich nach meiner Verdauung – eine Frage, die ich in den folgenden Tagen noch öfter hören werde.

Schon vorab musste ich einen Fragebogen ausfüllen: Alter, Gewicht, Vorerkrankungen. Aber auch: Gab es in letzter Zeit emotional fordernde Erlebnisse? Fühlst du dich gestresst? An was würdest du gerne arbeiten? Dr. Om hört zu, macht ein Foto meiner Zunge und erkundigt sich nach meiner Verdauung – eine Frage, die ich in den folgenden Tagen noch öfter hören werde. Denn, so lerne ich: Die Verdauung ist Kern allen Übels und Wohlbefindens. Nur wenn Nahrung und Reize verarbeitet werden, ist innere Balance möglich.

Dr. Om liest meine Zunge wie eine Landkarte meines Körpers. Er deutet auf die Risse in der Mitte. Zeichen von schlechter Verdauung und gestörtem Mikrobiom. Dabei ernähre ich mich eigentlich ziemlich gesund: meist selbst gekocht, viel Gemüse, wenig Zucker. Wie gesunde Ernährung im Ayurveda-Sinn aussieht, lerne ich wenig später: Zum Abendessen – serviert um 18:30 Uhr – gibt es Khichdi, einen indischen Eintopf aus Reis und Gemüse. Hauptmahlzeit ist das Mittagessen, das drei Gänge umfasst und als einziges ohne Löffel auf den Tisch kommt. Ich merke mir: »Abends nicht mehr so spät essen und am besten nichts Rohes.«

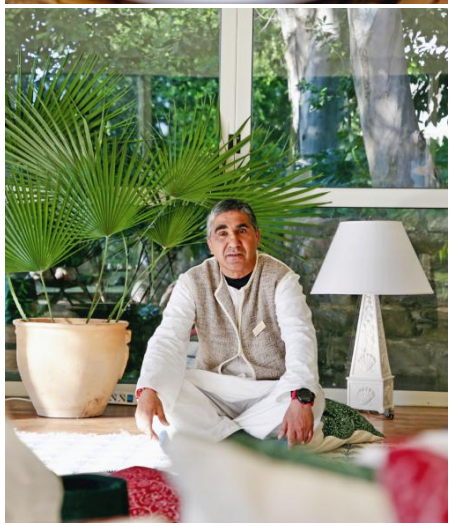
Hoffnung im Gepäck

Mir gegenüber sitzt ein Amerikaner. Anfangs essen wir schweigend. Sein Blick gesenkt, die Schultern nach vorne gebeugt. Erst nach einer Weile spreche ich ihn an. Wie ich kannte er Ayurveda vor allem in Bezug auf Essen. Ich schätze ihn auf Mitte 50. »IT«, sagt er, als ich nach seinem Beruf frage. Viel mehr erzählt er nicht, nur, dass er »einfach mal weg von allem« musste und daher einmal über den Atlantik flog. In den folgenden Tagen werde ich eine Unternehmerin kennenlernen, die sich im familiengeführten Betrieb dauernd gegen »allwissende Männer« durchsetzen



Gemeinsam wachsen Mitarbeiterin Avantika Mathur zeigt der Gruppe, wie man zu Bollywood-Hits tanzt. Autorin Verena beim Auftragen eines speziellen Kajals – eines von fünf Reinigungsritualen, die man im Idealfall jeden Morgen macht. Jeden Abend wird die Sonne gemeinsam verabschiedet.

Basteln im Garten
Das Auffädeln der Perlen gleicht einer Meditation – und bietet Gelegenheit zum Austausch. Die Behandlung mit selbst gemachten Kräutersäckchen löst sanft die Verspannungen im Körper. Dr. Uniyal führt Gäste in die Welt der traditionellen chinesischen Medizin ein – wie Ayurveda eine Heilmethode mit jahrtausendealter Geschichte.



muss. Die Besitzerin einer Kunstgalerie, die erfolgreich, aber auch erschöpft ist. Einen Designer, der gemeinsame Zeit mit seiner älteren, einen Kontinent entfernten Mutter verbringen möchte.

Sicher gebe es auch Gäste, »die es sich einfach mal gut gehen lassen wollen«, meint Bjerke. Eine Woche abschalten in einer weitläufigen Anlage, die Platz für die dreifache Gästezahl und somit viel Raum und Ruhe bietet. Die meisten Gäste kämen aber, »weil sie Fragen und viel auf den Schultern haben«. Im Gepäck die Hoffnung, dass östliche Philosophien wie Ayurveda die Antworten liefern, die die westliche Welt schuldig bleibt. Constantin Bjerke schätzt seine Erfolgsquote hoch ein, diese Antworten liefern zu können. »Fast alle Gäste verlassen das Retreat erholter, leichter, mit mehr Klarheit und Lebensmut«, sagt er mit der Überzeugung eines Menschen, der an das glaubt, was er treibt.

Suche nach Routinen

Wo positioniert er sich zwischen Tradition und Trend? »Gar nicht! Unsere Mitarbeiter machen das, was sie auch in Indien tun.« Sie leben dieselbe Routine vor, singen dieselben Mantras. Mit dem gemeinsamen Chanten Richtung Sonne beginnen und enden die Tage. Ich verstehe zwar nicht alle Worte in ihrer Bedeutung, aber das muss ich auch nicht. Ihre Wirkung entfalten sie angeblich auch so. Morgens um kurz nach sechs wird der neue Tag begrüßt. Das frühe Aufstehen kostet Überwindung, aber der Widerwille ist gebrochen, sobald ich einen tiefen Zug Morgenluft nehme.

Die feste Routine, das Entscheidung-Abgeben, ist wohltuend. Ayurveda-Kluft anziehen, Sonne ansingen, Yoga machen. Nach einem Bad im Meer wartet das Frühstück. Das ist stets warm, gekocht und dezent mit Fruchtkompott gesüßt. Zu Hause lasse ich das Frühstück meist ausfallen. Hier merke ich, wie gut es tut. Auch beim Essen geht es um Balance. Ein vedischer Speiseplan vereint alle sechs Geschmacksrichtungen, von süß bis bitter. Sie alle wirken unterschiedlich auf die Doshas.

Ich verstehe zwar nicht alle Worte in ihrer Bedeutung, aber das muss ich auch nicht. Ihre Wirkung entfalten sie angeblich auch so.

Diese körpereigenen Bioenergien bestimmen Verdauung, Stimmung und innere Balance.

Obwohl das Team viele Entscheidungen übernimmt, fühle ich mich zu Beginn überfordert: reinigende Rituale, Meditation, Chanten, meditatives Basteln. Dazwischen Behandlungen, Qigong und Yoga. Abends im Diwan ein Satsang – ein Vortrag zu wechselnden Themen. Und manches bleibt mir fremd – etwa das morgendliche Triphala-Ritual, bei dem die Augen durch Blinzeln mit einer speziellen Tinktur gereinigt werden. Was ich als sehr befreiend empfinde: Beruflicher Erfolg, schöne Kleidung, Reisen – Dinge, für die man sonst Aufmerksamkeit bekommt – zählen hier kaum. Es dauert ein paar Tage, bis ich merke, dass ich mir selber Druck mache. Ich gestatte mir daraufhin, mich mit einem Krimi an den Strand zu legen, statt – wie manch anderer Gast – jeden Programmpunkt mitzumachen. »No spiritual stress«, lautet eine von neun Guidelines, die wir am ersten Abend mit auf den Weg bekommen. »Man muss hier nichts erreichen«, meint Bjerke. »Man kann hier nichts erreichen.« Ayurveda sei nicht dogmatisch. Es gehe nicht darum, Dinge zu verteufeln. Kaffee, Wein, die lange Partynacht. Sondern darum, Vorschläge zu machen und das Bewusstsein zu schärfen. Was tut mir gut? Will ich das Glas Wein wirklich oder nur, weil alle anderen trinken?

Das Team kennt die Nöte seiner viel beschäftigten Gäste und ist verständnisvoll. »Wenn ihr nach dem Retreat die täglich empfohlenen Reinigungsrituale nicht schafft, dann probiert es einmal die Woche«, meint Dr. Om. »Sonst einmal im Monat. Sonst einmal im Jahr.« Er lacht, wie so oft während dieser Tage. Gemeinschaft ist auch eine der Guidelines, die Gäste mitbekommen. »Auf andere achtzugeben, wirkt heilend.« Das Team lebt es vor, die Gruppe übernimmt es sofort.

Als das Retreat nach einer Woche mit einem Satsang im Innenhof des Palazzo endet, ist der Abschied für alle überraschend emotional. Die meisten wollen wiederkommen – Alltags-Detox, zumindest eine Woche im Jahr. Dennoch bleibt die Frage: Wie kann ich das hier Erlebte in den Alltag übertragen? In ein Leben, das oft stressig ist, wo sich Menschen anraunzen und an jeder Ecke Fast Food lockt? Kleine Schritte und kürzere Zeithorizonte. Dr. Om hat vielleicht die Antwort: „Such dir eine Sache aus, die zu dir passt, und bleib eine Woche dabei. Wenn's klappt, aufstocken. Ein Monat, ein Jahr …«