

## ERFAHRUNGEN IN SRI LANKA

Ankunft im „Land ohne Sorgen“

Flughafen Colombo, Sri Lanka, 15. Januar 2004, 12.15 Uhr. Die Maschine landete pünktlich. Ich kam diesmal aus der südindischen Hauptstadt Madras, die neuerdings Chennai heißt. Nur eine Stunde Flug. Ein Klimaschock war nicht zu erwarten. In den vergangenen zwei Wochen hatte ich angenehme Tagestemperaturen von 24-28 Grad Celsius genossen. Beim Lande-Anflug vom Meer her sieht man lehmig-braune Seen inmitten von Palmenwäldern unter sich vorbeiziehen. Tropische Gefilde. Im Flugzeug ist die Luft noch kühl. Als ich aus dem Flugzeug ausstieg, war ich allerdings doch überrascht, wie schon bei meinen früheren Ankünften in Sri Lanka. Welch eine Treibhaus-Luft!

Die Seefahrer früherer Jahrhunderte haben es sicher anders empfunden. Araber, Portugiesen, Holländer und Briten sahen die Konturen der Insel am Horizont aufsteigen. Die Luft würde für sie – zumindest an der Küste – so warm und feucht bleiben wie zuvor. Sie mögen sich nach Erde unter den Füßen, grünen Pflanzen ringsum, frischem Wasser, gutem Essen, Bewegung und Kontakt mit anderen Menschen gesehnt haben. Der geschäftliche Grund der monatelangen Reise waren vor allem die Gewürze. Pfeffer, Ingwer, Zimt oder Muskatnuss wurden in Europa mit Gold aufgewogen. Heute werden abgepackte Gewürzsportiments an jeder Straßenecke für ein Euro angeboten. Immer noch ein nettes Geschenk für Freunde zuhause.

Sri Lanka war und ist das Juwel im indischen Ozean. Der Name „Lanka“ bedeutet schönes, leuchtendes Land. So nannten die aus Indien kommenden Arier die Insel in der vedischen Zeit (1500-400 v. Chr). Für die Chinesen war Lanka das „Land ohne Sorgen“. Im Laufe ihrer wechselhaften Geschichte erhielt die Insel unterschiedliche Namen. Aus einem von ihnen, „Silan“, machten die Engländer im 18. Jahrhundert „Ceylon“. Seit 1972 heißt der unabhängige, sozial-demokratisch regierte Nationalstaat Sri Lanka.

Am Ausgang des kleinen Flughafens warteten Leute mit Namensschildern. Ja, da war auch mein Name. Die Email-Kommunikation mit dem Barbeyn Reef Ayurveda Hotel hatte also funktioniert. Der junge Mann mit dem Schild lächelte freundlich, als ich auf ihn zukam. Sein Name war Ravi. Er bedeutete mir zu warten, bis er mich mit dem Auto abholen würde. Der Bereich um den Flughafen war stärker abgeschirmt als in Indien, wo sich Taxifahrer und Händler an einen herandrängten. Immerhin hatte Sri Lanka in den vergangenen 25 Jahren unter einem Bürgerkrieg gelitten, in dem über 50.000 Menschen umgekommen sind.

Bei meinem ersten Besuch 1976 war davon noch nichts zu spüren gewesen. Damals konnte ich auf der Rundreise die Ruinen von Anuradhapura, der ersten Hauptstadt Sri Lankas (ca. 300 v. Chr. bis 700

n. Chr.) besichtigen. Sie liegt relativ hoch im Norden der Insel. Bei meinem zweiten Besuch im Januar 2000 war dieses Gebiet abgeriegelt. An vielen Strassen gab es Militärsperren. Der Spannungsherd schwelt seit Jahrtausenden. Immer wieder mussten sich die stolzen Singhalesen (der Name bedeutet „Löwenrasse“) vor südindischen Invasoren zurückziehen. Im 19. Jahrhundert holten die Engländer Tamilen aus dem heutigen Bundesstaat Tamil Nadu als Teeplücker nach Sri Lanka. Die hinduistischen Tamilen leben im Norden und Osten der Insel. Gemessen an den buddhistischen Singhalesen, die 74 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen, bilden sie mit etwa 18 Prozent (neben 7 Prozent Muslims und 7 Prozent Christen) eine Minderheit, die sich unterdrückt fühlt. Ihre radikalen Vertreter, die „Tamil Tigers“, verübten zahlreiche Bombenanschläge. Das bremste natürlich auch die Haupteinnahmequelle Sri Lankas, den Tourismus.

Ich konnte allerdings unbesorgt sein. Die Situation war zur Zeit relativ entspannt. Ravi kam mit einem Kleinbus vorgefahren. Ich war der einzige Fahrgast, machte es mir auf einem der vorderen Sitze bequem und genoss die Klimaanlage. Allein für die Fahrt durch Colombo brauchten wir über eine Stunde. Was sich da auf der Strasse abspielte, würde jedem deutschen Verkehrspolizisten den Angstschweiß von der Stirne tropfen lassen. Busse überholten Lastwagen, die gerade die dreirädrigen Taxis überholten, die wiederum haarscharf an Fahrrädern, Fußgängern oder streunenden Hunden vorbeiratterten. Das überbot sogar noch, was ich gerade auf Indiens Strassen erlebt hatte. „Heute wenig Verkehr, Feiertag“ grinste Ravi. Ach ja, es war Bungal, das Neujahrsfest der Hindus. In Madras hatte es Feuerwerk und Umzüge gegeben. Hier war davon nichts zu bemerken. Wenig Verkehr? Über Seitenstrassen durch Randgebiete der Stadt hatten wir schließlich die Küstenstrasse nach Süden erreicht. Gelegentlich schimmerte durch Palmen das blaue weite Meer.

Nach gut zwei Stunden Fahrt tauchte vor uns die weiße Glockenform eines großen Stupa auf. Der Stupa ist ein typisch buddhistischer Bau, ein Monument, das bereits vor über 2000 Jahren zum Gedenken an Buddha in Indien, Nepal und Sri Lanka errichtet wurde. Der Legende nach stritten acht Fürsten nach Buddhas Tod um dessen Knochen. Jeder bekam dann schließlich einen Teil der sterblichen Überreste und ließ über der Reliquie einen halbkugelförmigen Stupa bauen. Der älteste erhaltene Stupa steht im indischen Sanchi, doch auch der Stupa von Anuradhapura, eines der als Weltkulturerbe geschützten Denkmäler auf Sri Lanka, hat über 2000 Jahre auf dem Buckel. Der 40 Meter hohe Stupa von Kalutara, der vor uns näher rückte, war sehr viel jünger, gilt aber den Buddhisten hierzulande als eines der bedeutendsten Heiligtümer. Ravi hielt auf der Brücke vor dem Heiligtum an, stieg aus, warf eine Geldmünze in einen Kasten am Brückengeländer und sprach ein kurzes Gebet. „Wegen Glück und Schutz“ erklärte er mir. Er kooperierte allerdings mit Buddha, fuhr wachsam und vermied jedes riskante Überholmanöver.

Immer öfter wurde nun der Blick auf herrliche Palmenstrände frei. Die Strasse führte dicht am Meer entlang. Doch nach nun fast drei Stunden Fahrt wurde ich allmählich ungeduldig. Es sollten doch nur 80 Kilometer vom Flughafen bis zum Ayurveda-Hotel in Beruwela sein! Ich studierte die Ortschilder mit der malerisch verschnörkelten Schrift in Singhalesisch und Tamil, in der untersten Reihe die für mich lesbaren lateinischen Buchstaben.

Englisch ist die dritte offizielle Landessprache. An etlichen Schulen wird sogar Deutsch unterrichtet. Mit knapp 10% Analphabeten liegt Sri Lanka weit unter dem Schnitt in den Nachbarländern. Die Schulbildung in diesem Land, deren 18 Millionen Bevölkerung zu zwei Dritteln unter 30 Jahre alt ist, kann für asiatische Verhältnisse als vorbildlich gelten. Allerdings suchen gerade die jungen Leute ihr Glück im westlichen Ausland. Nur wenige bekommen aufgrund ihrer Qualifikation die begehrte Ausreise-Genehmigung. Dazu gehören auch Ayurvedaärzte.

Endlich bogen wir in einer größeren Ortschaft ab in einen kleinen Weg mit Schlaglöchern, die nur Schritttempo erlaubten. Jetzt erinnerte ich mich. Vor vier Jahren musste man hier ebenfalls so langsam fahren. Es hatte sich nichts geändert. Der Weg diente nach wie vor als Zufahrt für verschiedene Hotels und Privathäuser und endete gut 500 Meter von der verkehrsreichen Strasse entfernt unter dem Dach des Barberyn Reef Hotels, direkt vor der Rezeption. Als ich die Empfangshalle mit den schweren, dunklen und mit Schnitzereien verzierten Kolonialzeit-Möbeln wiedersah, dahinter das geräumige Restaurant mit den großen Glastüren, die sich zum Strand und zum Meer hin öffneten, fühlte ich mich, als hätte ich diesen Ort nie verlassen, als wäre keine Zeit vergangen. Wie konnte das sein?

„Willkommen in Barberyn. Hatten Sie eine gute Reise?“ begrüßte mich der Mann an der Rezeption. Ravi hatte inzwischen mein einziges Reisegepäck, einen kleinen Rucksack, ausgeladen und von mir zum Abschied ein Trinkgeld von 100 Rupien empfangen, was ihn strahlen ließ. Für uns Europäer entspricht das einem Euro, für Ravi bedeutete es wenigstens das Zehnfache an Kaufwert.

Über die Frage nach dem angemessenen „Trinkgeld“ entfachen sich unter westlichen Touristen in ärmeren Ländern wie Sri Lanka immer wieder heftige Diskussionen. Ein normaler Bauer oder Teeplantagenarbeiter verdient vielleicht gerade mal einen Euro am Tag. Stören wir mit zu hohen Trinkgeldern nicht das gesamte Sozialsystem? Im Einführungsvortrag hier im Hotel wird empfohlen, dem Personal des Gesundheitszentrums, speziell den Masseuren, 200-300 Rupien (2-3 Euro) wöchentlich zu geben. Den Kellnern könne man gelegentlich 50 Rupien in die Hand drücken.

Fragen wie: „Wie viel soll ich ihm oder ihr geben?“ können die Ruhe einer Ayurvedakur durchaus beeinträchtigen. Sie scheinen lächerlich und geistern dann doch während einer eigentlich entspannenden Massage im Kopf herum. In der ältesten überlieferten Ayurveda-Schrift, der Charaka-Samhita, werden Freigebigkeit und Opferbereitschaft als erste Tugenden und Voraussetzungen für ein gesundes Leben aufgeführt. Ich fand bald eine praktische Lösung: Am besten man gibt dem Personal gleich nach der ersten Behandlung hundert Rupien und ist dann diese Sorge für einige Tage los.

„Bitte, nehmen Sie doch im Restaurant Platz. Wir haben noch Mittagessen für Sie.“ Danke, sehr aufmerksam! Ich ging unschlüssig durch den jetzt am Nachmittag menschenleeren, großen Speisesaal, vorbei an vielen Tischen mit Schildern mit Nummern darauf. Ach ja, die Zimmernummern! Man saß ja bei den Mahlzeiten stets am selben Platz. Ein junger Mann in einer Art Karateanzug mit rotem Gürtel trat aus dem hinteren Küchenbereich auf mich zu, geschmeidig und aufgerichtet. Er sollte mich offensichtlich bedienen. Er sah mich nur ruhig an. War er nicht auch schon vor vier Jahren hier? Erkannte er mich wieder? Sein Gesicht verriet keine Regung. Ich zeigte nach draußen, wo einige kleine Tische und Sitzgelegenheiten aus Stein standen, im Sand unter Palmen. „Ich würde gerne dort essen, ist das möglich?“ „Natürlich, Sir, Was möchten Sie trinken?“ Nach einem kurzen Zögern sagte ich: „Kaffee, bitte!“

„Gerne. Kommt sofort.“ Mein Gegenüber – die Bezeichnungen „Kellner“ oder „Herr Ober“ passten hier einfach nicht - verzog keine Miene. Er hatte sicher, wie alle vom Personal, ein Namensschild. Es ist gut, die Menschen hier bei ihrem Vornamen anzureden. Doch ich war zu abgelenkt von all den neuen Eindrücken und nervös. Ich sah weder das Namensschild noch fragte ich ihn nach seinem Namen. Erst nach einigen Tagen wurde mir bewusst, dass jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, ja, alles was ich wahrnahm, zur Ayurveda-Kur – zur Einsicht in das Leben - dazugehörte.

Kaffee ist neben Alkohol in der Regel tabu in jeder Ayurvedakur. Aber meine Kur hatte ja noch nicht begonnen. Es würde mein letzter Kaffee für die nächsten sechs Tage bis zu meiner Abreise sein. Ich lebe normalerweise nicht gesund. Ich rauche bis zu 20 Zigaretten und trinke eine Flasche Rotwein, während ich nachts am PC schreibe. Bisher hat mir das nicht viel ausgemacht. Allerdings teilten mir ausgerechnet die Ayurvedaärzte hier vor vier Jahren erstmals mit, dass mein Blutdruck zu hoch sei. Vor zwei Jahren bekam ich dann in Deutschland Medikamente zur Blutdrucksenkung verschrieben.

Der starke Kaffee kam und ich rauchte dazu ein indisches Bidhi, ein kleines gerolltes Tabakblatt mit Krümeln von Tabak und undefinierbaren Kräutern darin. Der Geruch erinnert manche an Marihuana. Ich kann das nicht beurteilen, weil ich seit einem Verkehrsunfall vor 30 Jahren überhaupt nichts mehr rieche. Möglicherweise sind beim Aufprall meiner Stirn auf die Windschutzscheibe die Geruchsnerven gerissen. Westliche Ärzte hatten damals den Fall als unheilbar abgehakt. Vor vier Jahren hatte ich es hier beim Gesundheitscheck erwähnt. Sollte ich noch einmal darauf eingehen? Ich entschied nein. Ich konnte ganz gut alle Speisen schmecken. Den Geruchsverlust empfand ich schon lange nicht mehr als Verlust an Lebensqualität. Was wollte ich hier eigentlich? Abnehmen, Blutdruck senken, Recherchieren, Entspannen, das Meer genießen? Irgendwie erhoffte ich mir immer noch so etwas wie eine grundlegende Einsicht, was das Leben eigentlich ist.

„Ihr Lunch, Sir!“ Feine, dunkelbraune Hände platzierten flink und zugleich sicher diverse Schälchen mit gebratenem Fisch, Reis und Gemüse auf dem kleinen Steintisch. „Sagen Sie mal, kennen wir uns nicht?“ „Ja, Sie waren schon einmal hier!“ Einige Sekunden fühlte ich mich wie betäubt. Der hatte mich nach all den Jahren wieder erkannt und sich nichts anmerken lassen! Hatte ich ihn damals vielleicht irgendwie beleidigt? Nein. Er wirkte auch nicht beleidigt. Einfach nur höflich-kühl. Waren

wir westlichen Touristen für die Einheimischen möglicherweise nur ein notwendiges Übel? Nein, solche Verallgemeinerungen stimmen nicht. Wir müssen genauer beobachten, vor allem unsere Beurteilungen! In den folgenden Tagen zeigte sich, dass mich einige Menschen nach den vier Jahren wieder erkannten. Sie lachten und freuten sich. Wie andere sich verhalten, hat meist viel weniger mit uns zu tun als wir glauben. Jeder hat seine besondere Art, und gerade Ayurveda kann uns helfen, ein Verständnis für die Individualität zu entwickeln. Wir sehen den Anderen und auch uns selbst klarer, ohne unsere persönlichen Vorurteile, Erwartungen und Emotionen.

Während ich mir aus den sechs Schalen die Leckereien auf den Teller schaufelte, überlegte ich, wie es nun weitergehen sollte. Ich war bisher davon ausgegangen, dass ich heute noch weiterfahren würde nach Weligama an der Südspitze der Insel. Dort war vor einem Jahr die Zweigstelle von Barberyn fertig geworden, ein Ayurveda-Hotel mit mehr Platz und viel unberührter Natur. Dort wartete Hans-Georg auf mich. Seit 1992 leitet er in Barberyn Yoga- und QiGongkurse. Er hatte mich vor vier Jahren zu meiner ersten Ayurvedakur und Recherche angestiftet und auch diesmal entscheidend dazu beigetragen, dass ich hier war.