Als Deutsche in einer Yoga-Community in Indien

EAT, PRAY, OM

Eine langjährige Essstörung führte Franziska Krusche in das Ursprungsland des Yoga – wo sie sieben Monate in einem Ashram lebte

MYSTISCH Ein Höhepunkt ist definitv das Meditieren am Neyyardam

Wenn morgens um 5 Uhr 20 die Glocke läutet und der Ashram zum Leben erwacht, sind die ersten Bewohner schon lange auf den Beinen und dekorieren geschäftig die große Meditationshalle, in der gleich 200 Menschen gemeinsam meditieren und Mantras singen werden. Aber noch entzündet man hier Kerzen und Räucherstäbchen, streut Blumen und Blütenblätter, entrollt jede Menge Yoga-Matten. Gesprochen wird dabei nicht, die Atmosphäre ist bedächtig, friedvoll, spirituell – hier im südindischen Sivananda Ashram, am Ufer des Neyyardam-Flusses, inmitten atemberaubender Natur.

Sinnsuchende aus aller Welt zieht es hierher, zu diesem Ort der inneren Einkehr – manche nur für wenige Wochen, andere für Jahre. Aber eines haben alle gemeinsam: Sie sind auf der Suche nach spirituellen Antworten. So war es auch bei Franziska Krusche. Und doch unterscheidet die 32-Jährige einiges von den herkömmlichen Yoga-Urlaubern, die nach einer kurzen Auszeit im Ashram wieder in ihr geregeltes Alltagsleben zurückkehren. Denn „Franzis“ Weg wird sie nicht mehr zurück nach Deutschland führen.

„Ich konnte keinen Zugang zu meinen Emotionen finden“

Unmittelbar nach ihrem Psychologie-Studium 2015 fliegt die Pfälzerin mit einem One-Way-Ticket nach Indien. Ziel: der Sivananda Ashram in Kerala. Rückkehr: ungewiss. Was die junge Frau treibt, ist Hunger. Nicht nur der Hunger nach Yogastunden und Spiritualität, sondern das, was in der Psychologie „Emotionaler Hunger“ genannt wird. Denn Franzi leidet seit ihrem elften Lebensjahr an Essstörungen, gilt trotz unveränderter Symptomatik mit Mitte Zwanzig als „austherapiert“. „Mein Kopf hatte ja verstanden, was mir in der Therapie vermittelt wurde“, sagt sie, „aber ich war nicht in der Lage, es umzusetzen. Ich habe einfach keinen Zugang zu meinen Emotionen gefunden.“ Doch Franzi lässt sich nicht entmutigen und ist sich sicher, dass es noch andere Methoden geben muss, um ihr zu helfen – auch weniger herkömmliche: „Irgendwie sagte mir meine Intuition: Probier's doch mal mit Yoga.“

FEIERLICH Wenn beim „Satsang“ Mantras ge chanted werden, ist der Meditationssaal prachtvoll mit Blumen und Kerzen geschmückt

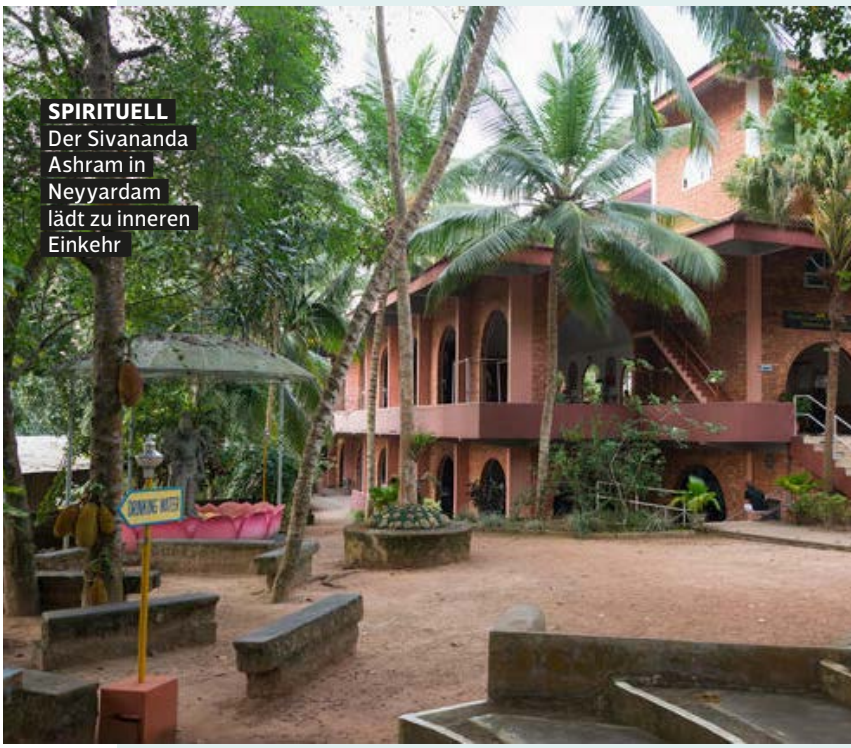
Im Urlaub auf Bali erlebt Franzi die erste Yogastunde ihres Lebens – mit Folgen: „Ich habe mich noch nie so verbunden mit mir selbst gefühlt. Und ich habe zum ersten Mal erfahren, wie entspannend es sein kann, sich durch Schwierigkeiten durchzuarbeiten. Genau darum geht es nämlich bei Essproblematiken – man versucht, Unannehmlichkeiten zu vermeiden, statt sich ihnen zu stellen. Ich begriff, dass Yoga mir auf meinem Weg zur Heilung wirklich weiterhelfen konnte.“

Kurzerhand entschließt sich Franzi, zu den Ursprüngen des Yoga zu reisen und sich in einem Sivananda Ashram (benannt nach dem Yogameister Swami Sivananda Saraswati, 1887–1963) selbst zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen. Als sie im März 2015 auf dem Flughafen von Trivandrum landet, ist sie allerdings

erstmal erschlagen: „Der Lärm, der Dreck, die vielen Farben – das Schöne und das Unschöne liegen hier so nah beieinander, das hat mich ganz schön überfordert.“ Die Eindrücke in Ruhe zu verarbieten – dafür bleibt keine Zeit. Denn im Ashram, in dem es von Yogis und Yoginis aus aller Welt wimmelt, wird jeder Neuankömmling sofort in den strengen Tagesablauf „geschubst“. Und der hat es in sich. Der Tag beginnt um 5 Uhr 20 und endet um 22 Uhr. Und der durchgetak tete Stundenplan, der aus Meditieren, Mantrasingen, Yogastunden, philosophischen Lektionen und zwei täglichen ayurvedischen Mahlzeiten besteht, klingt mehr nach nacktem Stress als nach Entspannung und Erholung. Verständlich, dass Franzi nach drei Tagen am liebsten wieder abreisen will: „Zu den ganzen Impulsen der fremden Umgebung kam jetzt noch die restriktive Lebensweise im Ashram hinzu. Von null auf hundert in diesem Maße zu meditieren und Yoga zu praktizieren, ist total herausfordernd. Und das nicht nur körperlich. Es ist eine wahnsinnig intensive Konfrontation mit der eigenen Gedankenwelt, da wird sehr viel Verborgenes an die Oberfläche gespült.“

Auch die mangelnde Privatsphäre setzt Franzi anfangs zu. Wenn man sich mit 29 anderen Frauen einen Schlafsaal teilt, kann man nicht mal eben die Tür hinter sich zumachen: „Das ist schon eine große Herausforderung, für die ich mich aber bewusst entschieden hatte. Ein komfortables Einzelzimmer wäre für mich nicht infrage gekommen. Ich wollte die komplette Ashram-Erfahrung – mit allem, was dazugehört!“ Wie zum Beispiel auch das sogenannte „Karma-Yoga“ – ein selbstloser Dienst, den jeder täglich für die Gemeinschaft leistet. Einige putzen den Schlafsaal oder helfen in der Küche, andere betreuen die Rezeption, führen Neuankömmlinge herum oder richten morgens den großen Saal für die Meditation her. Wer glaubt, im Ashram chillt man den ganzen Tag tiefenentspannt auf seiner Yogamatte – weit gefehlt.

Trotzdem gelingt es Franzi, sich an den strikten Ablauf zu gewöhnen und ihn sogar schätzen zu lernen: „Irgendwann merkte ich, dass das Gedankenkarussell in meinem Kopf aufhörte, sich permanent zu drehen. Mein denkender Geist kam zur Ruhe. Plötzlich verstand ich, wie wichtig diese Disziplin ist, um Entspannung zu erleben.Auch wenn es erstmal sehr anstrengend ist.“ Anstrengend klingt das in der Tat – zum Glück gibt es einmal in der Woche einen freien Tag. Am Freitag



SPIRITUELL Der Sivananda Ashram in Neyyardam lädt zu inneren Einkehr

AUSZEIT Ein Ausflug zum Kovalam Beach bietet eine tolle Abwechslung zum disziplinierten Tagesablauf im Ashram

„Mein Geist kam endlich zur Ruhe“

GAMECHANGER Ihre Leidenschaft für Yoga entdeckte Franzi auf Bali

klingelt zwar auch in aller Frühe die Glocke, und wer mag, kann an dem regulären Tagesprogramm teilnehmen. Aber viele Bewohner nutzen die Chance, um mal kurz aus der „Ashram-Bubble“ zu entfliehen und mit dem Bus in den nächsten Ort zu fahren – einmal ganz ohne den strikten Tagesablauf sein.

Während ihrer Zeit im Ashram lernt Franzi Menschen aus den verschiedensten Ländern und Kulturen kennen. Da ist die Frau aus der Türkei, die bereits seit zwei Jahren im Ashram lebt, da ist der indische Geschäftsmann aus Bombay, der in seinem Job keine Erfüllung gefunden hat. „Jemand, der mit seinem Leben zufrieden ist und nichts hinterfragt, kommt in der Regel nicht in einen Ashram,“ ist sich Franzi sicher, „Jeder bringt sein Päckchen mit und sucht Antworten: Was ist meine individuelle Reise? Wofür bin ich da?“ Antworten, die Franzi hier gefunden hat. Denn nach und nach gelangt sie immer mehr zu ihrem inneren Kern und ihren verborgenen Emotionen – etwas, das sie in zehn Jahren Verhaltenstherapie vergebens versucht hat. Spontan entscheidet sie sich, auch nach dem Ende ihrer Ausbildungszeit im Ashram zu bleiben. Dazu beigetragen hat sicherlich auch ein wichtiges Ereignis: die erste Yogastunde, die Franzi selbständig im Ashram geleitet hat. „Ich hatte große Angst davor – immerhin sollte ich hunderte von Menschen unterichten, und dann auch noch auf Englisch! Aber es war ein unglaubliches Erlebnis, und als ich am Ende der Stunde mit allen gemeinsam das Abschlußmantra gesungen habe und mein Blick dabei über die Berge schweifte – das war ein magischer Moment, den ich nie in meinem Leben vergessen werde.“

Nach insgesamt sieben Monaten heißt es dann al lerdings „Goodbye, Ashram“. „Ab einem bestimmten Punkt habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr so intensiv an mir arbeiten möchte – und es auch nicht muss. Es ist nicht das Ziel, ewig hierzubleiben, sondern rauszugehen und das Gelernte umzusetzen.“ Und das tut sie, denn der Abschied vom Ashram ist noch lange kein Abschied von Indien. Franzi will das Land bereisen, verschiedene Yogatechniken erlernen, den Blick von innen wieder auf das Außen richten. Ihr Weg führt sie direkt ans Meer, nach Chennai, wo sie im Tausch gegen ein Zimmer und Verpflegung Yoga-Unterricht gibt und intensiv an ihrem Herzensprojekt arbeitet: Sie entwickelt ein Konzept für Frauen mit Essproblematiken, das sowohl aus Yoga als auch aus psychologischen Komponenten besteht.

Heute lebt Franzi mitten in Bangalore – ein modernes Leben in einer indischen Metropole. Von hier aus baut sie gerade eine Internet-Plattform zum Thema „Emotionaler Hunger“ auf und reist regelmäßig nach Deutschland, um Workshops zu geben. Und sie hat sogar die Yoga-Szene in Bangalore ein wenig revolutioniert: mit Yin Yoga, einem Yoga-Stil, der nicht aus Indien stammt, sondern Aspekte der chinesischen Medizin beinhaltet. „Ich habe mittlerweile eine große Community hier, die nur aus Indern besteht, darauf bin ich schon ein bisschen stolz“, sagt sie. Zu Recht!

TEXT **MICHAELA PUSCHMANN**

GÖTTLICH
Der Hindugott Shiva ziert den Ashram

„Jeder hier ist auf der Suche nach dem inneren Kern“

INTERNATIONAL
Im Sivananda Ashram wird auf Englisch kommuniziert und auf Sanskrit gesungen. Sinnsuchende aus aller Welt sind herzlich willkommen

Einmal jährlich reist Franzi nach Deutschland und lehrt in ihren inspirierenden Workshops, wie sich emotionaler Hunger mit Hilfe von Yoga auflösen lässt – im Oktober 2022 in Köln, Karlsruhe und München. Nähere Infos und Termine: theheartofbalance.com

Fotos: mauritius images (3), ddp images, instagram@franziskakrusche, privat