HEILIGE HELFER
Elefanten werden auf Sri Lanka verehrt – und als Arbeitstiere genutzt, wie hier am Löwenfelsen

SRI LANKA

Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Das Jahr fängt gut an: FÜR SIE-Autorin Nicole Kleinfeld erlebte einen paradiesischen Urlaub für Körper und Seele – zwischen heiligen Tempeln und heilenden Treatments

Der Stirngruß mit Öl entspannt und stärkt die Nerven

Buddha-Figuren allerorten – von klein bis riesig

MAL BLAUMACHEN
Ob Pool oder Bucht: Sri Lanka bietet Traumorte zum Entspannen

Seit Jahren steht Sri Lanka ganz oben auf meiner Reisewunschliste. Ayurveda, die buddhistische Kultur, wilde Elefanten und menschenleere Strände sind genau das, wonach sich meine rastlose Seele sehnt. Hier möchte ich entgiften, Energie tanken und alles loslassen, mit dem ich mir selbst im Weg stehe. Perfekt für mich: die Kombi-Reise von „Neue Wege“ – ein Mix aus ayurvedischen Behandlungen und spiritueller Hochkultur.

Ich lande am Silvestertag. Nach 20 Stunden Anreise begrüßt mich mein Chauffeur Gaylan bei 35 Grad mit einer Blumenkette im klimatisierten Wagen. „Ayubowan! Vanakkam! Willkommen in Sri Lanka!“. Richtung „Aliya“-Hotel, der ersten Etappe unseres Trips, sind es vier Stunden. Mitunter im Schritttempo geht es über belebte Landstraßen. Häuser, Märkte, Kühe und spielende Kinder ziehen an mir vorbei. Gaylan spricht fließend Englisch, ist witzig, belesen – und Buddhist, so wie 70 Prozent der Einheimischen. Schnell verstehen wir uns wie Freunde.

Zwei Stunden vor Silvester erreichen wir die schicke Hotelanlage: Ein tropischer Garten umgibt das imposante Hauptgebäude und luxuriöse Bungalows. Gaylan zieht sich zurück – und ich verbringe die letzten Minuten des alten Jahres mit Curry, Cocktails und einer Truppe frisch geschiedener Australierinnen. Der Blick auf den vom Mond beleuchteten Pool versöhnt ebenso mit den Strapazen der Anreise wie das abendliche Gute-Nacht-Ritual der gütig lächelnden Hotelangestellten: Man schlägt mir die Decke auf, legt Pralinen aufs Kissen, wünscht mir einen geruhsamen Schlaf. Um 0.20 Uhr gleite ich in die gestärkten Laken und schlafe zwölf Stunden durch.

Am Neujahrstag zur Mittagszeit steht Gaylan pünktlich und ausgeschlafen vor der Tür. ▸

Erster Programmpunkt: die Besteigung des Sigiriya Rocks. Der imposante Löwenfelsen mit Festung, erbaut im fünften Jahrhundert von König Kashyapa, zählt seit 1982 zum Unesco-Weltkulturerbe. Wir schreiten durch den Park mit alten Wassergärten, Springbrunnen und einer ehemaligen Klosteranlage. Enge Eisentreppen an einer Felswand führen zu einem ersten Plateau. Angesichts der Höhe und der tropischen Temperaturen sollte man sich für diese Besteigung Zeit lassen. Noch weiter oben erwarten uns die Grundmauern einer alten Palastanlage – und ein malerisches Panorama. Hier also hat der König einst residiert: Eine majestätische Aura umgibt uns sowie Horden von putzigen, übermütigen Affen.

Am Abend treffe ich die Ayurveda-Ärztin der Anlage. Ayurveda, das Wissen vom Leben, entstand vor über 2500 Jahren auf dem indischen Subkontinent und erfreut sich heute auch im Westen größter Popularität. Anhand eines Fragebogens und einer Pulsdiagnose legt sie mein Dosha, meine Lebensenergie, sowie meinen Behandlungsplan fest. Die drei Grundkonstitutionen – Vata, Pitta und Kapha – sollen in Balance gebracht werden. In einer 90-minüten Beratung erfahre ich, was meinem Vata-Pitta-Mix guttut: Beeren und Brokkoli etwa, meiden sollte ich Milch und Koffein – und natürlich jegliche Gifte wie Alkohol oder Tabak.

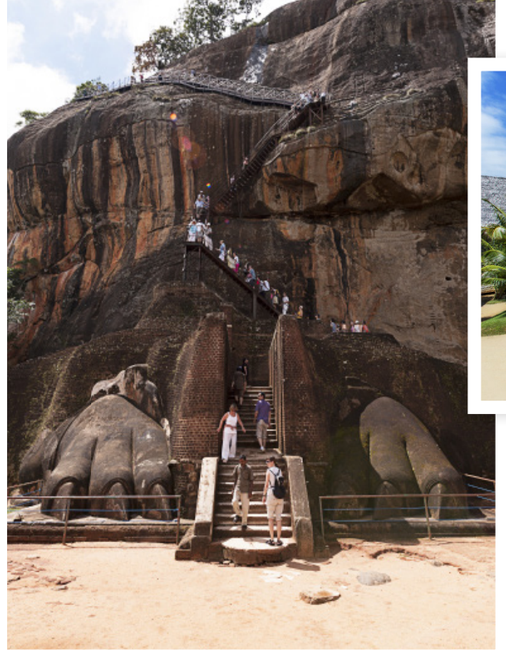
Nach einer anregenden Herbal-Oil-Massage am nächsten Morgen komme ich zum „Herbal Steam Bath“. Der sogenannte Kräuterdampfkasten erinnert an eine Sonnenbank aus Holz. Der Deckel wird sanft heruntergelassen, nur für den Kopf gibt es eine kleine Öffnung. Die Kräuterdämpfe, die unter einem Holzgitter, auf dem ich liege, hinaufströmen, verbreiten einen exotisch-frischen Duft und bringen mich sofort ins Schwitzen. Das Gefühl danach ist wie nach drei Saunagängen: sauber, geschmeidig und wohlig.

Mittags geht es bei Nieselregen in den Minneriya-Nationalpark, wegen der außergewöhnlichen Elefantendichte ein Hot Spot für Safari-Liebhaber. Tatsächlich kommt uns schon nach wenigen Metern ein Dickhäuter gemächlich auf der Landstraße entgegen. In einem verbeulten Jeep fahren wir durch kniehohe Pfützen und über schlammige Wege – vorbei an kleinen Elefantengruppen, die ganz großen Herden bleiben aufgrund des Wetters leider fern.

Am nächsten Tag besichtigen wir die Ruinen des einstigen Königspalasts Polonnaruwa. Zwischen Scharen von Mönchen und beseelt vom Duft der überall brennenden Räucherstäbchen bestaunen wir die Tempel und die gigantischen, in Granitblöcke geschlagenen Buddha-Figuren – ein Exemplar in schlafender Löwenhaltung ist 46 Meter lang. Gut zu wissen: In Tempeln sind knöchellange Kleidung und bedeckte Schultern erwünscht, Schuhe und Kopfbedeckungen tabu. Gaylan hat an alles gedacht – und einen Umhang für mich im Kofferraum.

Am Abend erreichen wir das exklusive „Maalu Maalu Resort“. Der Pool mit Aussicht auf den Indischen Ozean liegt direkt neben den Bambus-Bungalows, in denen mich der krönende Abschluss erwartet: der „königliche Stirnguss“. So wird jene entgiftende Kopf-Nacken-Schulter-Massage genannt, bei der eine Essenz aus temperierten Kräuterölen in einem kunstvoll arrangierten Strahl über die Stirn – die auch das dritte Auge heißt – gegossen wird. „Shirodhara“ stärkt bei Nervosität und Stress, und der meditationsähnliche Effekt hilft bei der Verarbeitung von seelischen Altlasten. In der Tat fühle ich mich danach wie im Himmel: frisch und energiegeladen. Dr. Sanjeewi Samaratunga, unser „Group Ayurvedic Doctor“, nimmt sich abschließend 90 Minuten Zeit, um mich ins Thema Meditation einzuweisen. Ihre mütterlich-therapeutische Art rührt mich unendlich.

Den Abschluss unserer Reise verbringen wir in der zwischen Teehügeln und Reisfeldern gelegenen Stadt Kandy. Die etwas außerhalb gelegene Unterkunft, das Hotel „Mountbatten“, erweist sich als elegantes, mit stilvollen Mahagoni-Antiquitäten ausgestattetes Holzhaus. Kurz vor der Abreise besuchen wir den Zahntempel Sri Dalada Maligawa, einen der heiligsten Orte aller Buddhisten weltweit. In sieben ineinander verschachtelten und mit Edelsteinen besetzten Goldschatullen befindet sich der linke Eckzahn von Buddha Siddharta Gautama. Der Schrein wird leider nur zu bestimmten Zeiten geöffnet, aber ich bin auch so ergriffen von der Pracht dieses Palasts und der Demut seiner religiösen Besucher. Und wie diesen Zahn verpacke ich meine Erinnerungen an diese Insel in eine imaginäre Schatulle, die ich jederzeit wieder öffnen kann.



Mutige vor! Steil und eng geht's Richtung Traumblick

Wo einst der König herrschte, regieren heute wilde Affen

JA, WO LAUFEN SIE DENN? Im Minneriya-Nationalpark kommen Urlauber den sanften Riesen ganz nah

Fotos: JALAG/seasons.agency/Philip Koschel (3), Clemens Emmler/laif, Tuul & Bruno Morandi/laif, Camille Moirenc/hemis/laif, Eric Martin/Le Figaro Magazine/laif, PR

Auszeit auf Ayurvedisch

Die Sri-Lanka-Rundreise „Ayurveda und Kultur“ inkl. exklusiven Hotels („Aliya Resort“, „Maalu Maalu Resort“, Hotel „Mountbatten“), Ayurveda-Behandlungen und Flug, für 15 oder 21 Tage, kostet ab 3540 Euro pro Person. Buchbar über NEUE WEGE, den Spezialisten für Yoga- & Ayurveda-Reisen (Tel. 0 22$^{26}/_{15}$ 88 00, Homepage: www.neuewege.com). Gute Flugverbindungen gibt es ab Frankfurt, Hamburg, München, Düsseldorf und Berlin. Die Rundreise ist das ganze Jahr über möglich, als beste Reisezeit mit dem stabilsten Wetter empfehlen sich die Monate Februar bis April sowie Oktober und November.