

# Im Reich der Bademäntel

*wieviel Luxus  
verträgt Buddhismus?  
Ein Selbstversuch ...*

Jahresende, noch lange vor Corona. In der Post ein Prospekt des tschechischen Bäderverbandes, schau an! Die hinteren Seiten bewerben ein mir unbekanntes Kurbad in den Karpaten, und die Bilder setzen irgendetwas frei in meinem Kopf. Sirenen säuseln fortan unentwegt: Heilquellen! Massagen! Sprudelbäder!

Gewiss, es war ein stressiges Jahr, ich fühlte mich ausgebrannt, und die trübe Jahreszeit dimmt das Lebens-Lichtchen ohnehin. Mit Wehmut schaute ich nach Indien, wo die Freunde in Bodh-Gaya und anderswo zu Füßen der Meister sinnerfüllt dem Dharma lauschten und sonnige Foto-Grüße schickten. Mottenlöcher auf meinem Konto ließen keine solche Reise zu Tschechien dagegen, das ginge eventuell schon. Aber Wellness-Urlaub, ich?

Im vergangenen Jahr unternahmen wir mit dem Residenzlima einen Kurztrip zum Königssee in Bilderbuch-Bayern. Berge und See verschwimmen dort in der Hauptsaison zu einem seltsamen Alpen-Traum; unzählige Touristen aus aller Herren Länder: Russen, Araber, Asiaten überströmen das Idyll. Die Menschheit tummelt sich wie eine niedliche bunte Käferinvasion auf den steinigen Bergpfaden und viele sind abenteuerlich gekleidet: in heißen Höschen und High-Heels oder Badelatschen, Salwar Kameez, Chador, Crop-Top oder Maßanzug zwischen Geröll und Kühen. Mehr Kontrast geht nicht. Die echte Natur wirkte wie eine Fotokulisse, nur die Bremsen bissen real. Wir hatten viel Spaß, fühlten uns jedoch mit den vielen Kollegen ein bisschen wie weitere Läusechen am überfüllten schönen Mohnstängel.

Alle großen Meister ziehen sich irgendwann in die Natur zurück – nicht in ein Luxus-Hotel, sondern in das mit den unendlich vielen Sternen und dem entsprechenden Komfort. Es finden sich in den Schriften Kriterien, was eine geeignete Natur dazu bieten sollte: Klima nicht zu warm, nicht zu kalt, am besten mit weiten Ausblicken und natürlichen Wasserquellen, mit wenig stechenden, beißenden und saugenden Insekten, ohne Giftpflanzen, – schlangen und Raubtiere, also eher ein lieblicher Platz in der Pampa, aber nicht zu weit weg von der Zivilisation. Der Kurort Luhacovice im Grenzland zur Slowakei erfüllt diese Voraussetzungen hervorragend. Herrliche Heilwässer entspringen dort überall der Erde, die den Ort einst europaweit berühmt machten, bis er hinter dem Eisernen Vorhang in Vergessenheit geriet. In der Broschüre lächelt sich eine elegante Dame reiferen Alters durch die Highlights des Kurparks, die Schnabeltasse wie einen Longdrink in der Hand schwenkend. Schon klar, die Zielgruppe. Aber was für zaubernde Bäder-Architektur, lauschiger Jugendstil und überall Cafés! Aus dem Netz sauge ich alle Informationen wie ein Vampir. Soll ich wirklich, nahe Dracula, in die Karpaten fahren? Ein Hotel fällt mir ins Auge – um genau zu sein, der Pool. Sie bieten allerlei Wellness-Pakete, aber auch „Medizinische“. Mein Gewissen braucht dieses Wort. Die Welt liegt in Trümmern und Elend, und ich soll mich tagelang einfach nur massieren und durchsprudeln lassen? Aber hat einer etwas davon, wenn ich es nicht mache? Es kommen Leute ins Brot, und die Arbeit, andere sich gut fühlen zu lassen, fällt eindeutig in die Kategorie „Rechter Lebensunterhalt“. Puritanische Blockaden im Hirn, mir widerstrebt so viel Brimborium um meine Person; warum sollen andere mich ölen? Andererseits macht sich das eine oder andere Zipperlein durchaus bemerkbar. Eine liebe Freundin funkt mich an, Simsen summen hin und her, und die Sache ist geritzt: Wir buchen. Mein tibetischer geistiger Lehrer teilt meine Bedenken wegen „zu viel Samsara“ übrigens überhaupt nicht, als ich sie ihm schildere: „Ach, was! Auf, auf, und genieße es!“

Im Dunkeln erreichen wir nach langer Irrfahrt durch Nebel und Nacht ausgehungert wie die Wölfe das Hotel Alexandria. Bei uns hätte es wohl achselzuckend geheißt: „Pech gehabt!“ denn die offizielle Essenszeit war schon lange vorbei. Hier jedoch wird uns im feinen Restaurant charmant eine Auswahl vom verpassten Buffett in mehreren Gängen serviert. Ein paar Schnörkel Balsamico-Essenz darüber und drumherum gekrakelt – voilà! Das Hotel ist wunderschön und sprüht vor Geist und Witz. Die Architektur ahmt innen und außen das antike Ägypten nach, aber mit Augenzwinkern: die Papyri an den Wänden sind humorvolle künstlerische Nachempfindungen, sogar der Fluchtwegplan gleicht dem Grundriss einer pharaonischen Grabkammer – was zu denken geben könnte. Am Morgen dann steht uns im Spa-Tempel die offizielle Aufnahme in die Bruderschaft der Bademäntel bevor, beginnend mit der Arzt-Visite. Der Medicus ist extra für uns vom Nachbarhotel herübergeschlendert und

wird gleich tiefenentspannt seines Amtes walten. Doch zunächst geht es auf die Bioimpedanz-Waage der Wahrheit. Wir steigen darauf, hadernd mit diesem nicht mehr ganz taufrischen Leib, für den man sich dummerweise sein bewusstes Erwachsenen-Leben lang irgendwie schämt. Spießige Konzepte. Weil wir, „von Form erfüllt, nicht einfach Form wahrnehmen“, so Buddha im Mahasukuludayi-Sutta. Form bloß als Form zu begreifen, wäre die erste der acht Erlösungen. Ich sehne mich nach ihr, hier so halbnackt auf der Waage. Aus Gewohnheit halten wir Form für real und für unser Selbst, anstatt zu sehen: einfach nur Form. Die zweite Erlösung ist, „innerlich Form nicht mehr wahrzunehmen und dabei unverkrampft äußere Formen zu sehen“. Weiter heißt es: „Die dritte Erlösung ist: Man ist nur zum Schönen entschlossen!“ Das könnte ich jetzt gleich an mir üben. Für die vierte Erlösung, „das Gewahrsein der Raumunendlichkeit“, bin ich gerade zu verspannt. Die Waage spuckt die Werte aus. Wer je wieder behauptet, er oder sie habe schwere Knochen: sie machen tatsächlich nur etwas mehr als 2 Kilo vom großen Ganzen aus. Der mitfühlende Arzt fragt nach den Beschwerden und verteilt die Auswahl an Therapien nach dem allseits bewährten Ene-Mene-Muh-Prinzip über den „Behandlungs-Plan“, der nun unsere Tage bestimmen wird.

Seit jeher wännen Buddhisten überall lokale Gottheiten, Ortsbeschützer, die mit Ritualen bei Laune gehalten werden, damit sie einem gewogen bleiben. Hier in Luhacovice muss es sich um besonders freundliche und gütige Exemplare handeln. Die Natur strahlt selbst im Winter ein belebendes Fluidum aus. Überall finden sich die liebevoll eingefassten Brunnen mit dem Heilwasser; ein Reichtum, von dem jeder schöpfen darf. Die Großzügigkeit gegenüber allen macht die Leichtigkeit der Atmosphäre hier aus. Der Mensch und seine geistige Brillanz mit der Natur im Einklang. Die berühmteste Quelle ist die Vincentka, ihr errichtete man eine elegante Trinkhalle samt kleinem Museum, wo die Durstigen und Kranken von nah und fern sich an ihr laben, und sich mit ihr die Flaschen vollmachen. Charmante Trickfilme schildern, wie sich bereits die Saurier, unter anderem der kuriose „Hauer-Elefant“, daran erfreuten; wie ein bestürzter Forscher im 17. Jh. die Heilkraft dramatisch durch einen wiederbelebten Schmetterling entdeckte, den er, oh weh, zuvor versehentlich ausgeknockt hatte; und wie der graue moderne Mensch durch den Regenbogen an Heilstoffen darin wieder Hippie-bunt zu neuer Energie findet. Ich werde das irritierte Gesicht der Freundin beim ersten Schluck nicht vergessen: Stark mineralhaltig, hat es einen sehr speziellen Geschmack. Mutter Natur hat es zudem stark gechlort. Nach kurzer Umgewöhnung allerdings kann man nicht genug davon bekommen. Süchtig wandert man durch den Wald und probiert alle Quellen durch. Sie sind benannt nach den Mitgliedern des Adelshauses, auf dessen Land sie sich eigentlich befinden. Unsere Favoritin war die „Viola“, stark sprudelnd, mit einer salzigen Schwefelnote im Abgang.



Anders als die buddhistischen Meister, die im Retreat lediglich eine hochkonzentrierte Blütenpille pro Tag oder Nessel-Eintopf à la Milarepa konsumieren, war bei uns Halbpension inklusive. Weil jedoch auf dem Summa-summarum-Zettel der Waage am Ende leider ein wenig schmeichelhaftes Wort der Bilanz stand, bemühten wir uns zumindest um Mäßigung – was angesichts des Schlemmer-Angebots im Knödel- und Torten-Paradies Tschechien schwerer Askese gleichkommt. Zwischen den Mahlzeiten unterziehen wir uns den verordneten Anwendungen im ewigen Reigen des An und Aus der Bademäntel. Mit dem Fahrstuhl fährt man zwischen Zimmer- und Spa-Bereich hin und her. So stehen nicht selten Vermummte in Wintermänteln mit Schnee-Schmelz-Rinnsalen an den Stiefeln neben dampfendem Fleisch in weißem Frottee, dessen Funktion als verhüllend oder entblößend uneindeutig bleibt. Alle schmunzeln. In jener flauschigen Kutte dann zum Empfang geschritten, sagen wir das Losungswort: „Procedury!“ Und werden sogleich von einer wissend nickenden Dame im weißen Kittel zur Verrichtung geführt. Es geht zum Sprudelbad mit „juvener Kohlendensäure“, die jungfräulich der Erde entschlüpfte, und deren Bläschen demnach noch nie einen Popo vor dem meinen küssten. Ob das was bringt? Ich steige skeptisch in das wohlige warme Wannenbad. Mit einem Lächeln löscht die Priesterin der Hygieia das Licht. Im Halbdunkel bricht sich der Kerzenschein auf den opalisierenden Fliesen in funkelnde Farben wie flirrende Irrlichter. Um mich herum zischt es mild, als ob tausend Sprudelgeister mir Liebes ins Ohr flüstern. Die Haut wird weich, alles entspannt sich, und jeder geistige Widerstand ist zwecklos.

Ich murmele ein Mantra, widme den Segen dieses unbestreitbaren Wohlgenusses allen fühlenden Wesen, und dann bin ich weg, tief versunken. Bis die Zeit um ist. Licht wieder an, es folgt eine Massage. Wie ein Batzen Hefeteig liege ich da. Mein Gesicht betrachtet durch das Atemloch in der Liege deren eisernes Unter-Gestell, gerahmt von einem Handtuchwulst. Dessen Abdruck wird mir noch den Rest des Tages auf die Stirn geprägt sein, aber das weiß ich noch nicht. Was geht da droben vor sich? Was mag die Dame denken, deren Hände mich kneten? Was bin ich wohl für sie? Sie bearbeitet mit professionellen Griffen mein „Form-Skandha“. Das Ich? Ein schlaffes Brötchen. Bademantel darüber und dann auf dem Liegestuhl in der Ruhezone ab ins Reich der Träume damit. Anschließend ein erfrischender Spaziergang zu den Quellen, Hasen und Rehen im Wald – den Rückweg natürlich mit therapeutisch erforderlichem Cafébesuch verbunden, Torten-Diät inklusive. Und täglich geht es abends ausgiebig in die Pool- und Saunalandschaft, wo eine lustige Maschine kontinuierlich einen Schneeberg produziert. Dampfend torkeln wir aus den verschiedenen Sauna-Varianten heraus und wühlen nackt im Schnee wie die Kinder.

Mit der frischen Gipfel-Spitze rubbelt man sich quiet-schend das Gesicht rot wie ein Bratäpfelchen. Herrlich. Wiederholung, bitte! Man schwimmt ein paar Bahnen und lässt sich auf den beheizten güldenen Pharaon-Thronen zur Mumie trocknen. Was für ein Leben. Noch eine Runde Heilwasser darauf! Zur „Langen Wellness-Nacht“ bittet ein edler Bademeister im kunstvoll gewickelten pharaonischen Lententuch zum Sauna-Ritual. Man wird mit Salz geschmirgelt, mit Honig übergossen und Aromen für die Atemwege bedampft. Möge seine Regentschaft ewig währen. Wenn man mich jetzt briete, ich wäre lecker. Keine Frage, wir sind in allen Götterbereichen gleichzeitig: Nicht mehr involviert sein in weltliche Sorgen und Verstrickungen (Trayastrimsa), kein Streiten und Kämpfen (Yamah), Freude am Emanieren von eigenem Schönerem (Nirmanaratayah) und Freude an der Fähigkeit der anderen, Schönes hervorzubringen (Parinirmitavasavartina), um nur die wichtigsten zu nennen. Leider ist der Aufenthalt auch hier begrenzt, vergänglich und die Fallhöhe tief. Dennoch, revitalisiert und fröhlich nehmen wir Abschied. Was tat so gut? Die Schätze der Erde selbst, aber auch das Wesen der Bewohner dieser Gegend. Warme Herzlichkeit lag überall in der Luft, Verträumtheit, Sinn für das Schöne. In Gesprächen fragten uns die Einheimischen immer wieder belustigt, warum wir ausgerechnet in diese abgelegene Gegend gekommen seien? Wegen der „procedury“ und wegen Euch! Ihr habt uns durchgeknetet und mit frischer Kraft betankt, so dass wir uns daheim wieder den eigenen, leicht bitteren Quellen der Freude widmen können: Arbeit und Pflichterfüllung. Mögen auch die zum Wohle aller Wesen sprudeln.