

Anti-Stress-Programm aus Rackwitz: „Ayurveda ist kein Hokuspokus“

Wie gelingt es, in Zeiten von Stress in fast allen Lebensbereichen im Lot zu bleiben? Die Rackwitzerin Simone Panten hat sich voll und ganz dem Ayurveda verschrieben und hilft anderen auf der Suche nach Balance. Christine Jacob (Text) und Wolfgang Sens (Fotos) haben sich aufklären lassen.

Schnell einen Kaffee runtergespült, los zur Arbeit. 148 Mails checken, Dutzende Telefonate, der Schreibtisch voller Arbeit. Nachmittags spürten, um das Kind aus der Kita zu holen. Schnell irgendwas Essbares auf den Tisch bringen, eine Runde Fernsehen, das Glas Wein zum Runterkommen, nicht richtig in den Schlaf finden, schon die Aufgabenliste des nächsten Tages im Kopf und das Hamsterrad vor Augen. Und morgen wieder von vorn. Und wieder und wieder... Keine Zeit für sich. Das kennen wohl viele... Es gibt so Momente im Leben, da sitzt man dann angesichts dieses Irrsinns da und diese Fragen kreisen immer wieder durch den Kopf. „Möchte ich das, wie es ist wirklich? Will ich so weitermachen wie bisher? Gibt es nicht noch andere Dinge im Leben?“

Simone Panten hat bei diesen Fragen genau in sich hineingehört und eine Entscheidung gefällt, hat getan, was viele sich nicht trauen: Die heute 51-Jährige ist nicht nur aus dem Hamsterrad ausgestiegen und hat den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt, sie bringt mit Ayurveda in allen Facetten auch eine alte indische Tradition nach Norddeutschland – mit einem Ziel: dass sich die Menschen wohlfühlen und gesund von all den stressinduzierten Negativ-Phänomenen. So wie sie.

Fast 20 Jahre lang wirbelte die zweifache Mutter einer 23-jährigen Tochter und eines inzwischen 10 Jahre alten „Nachzüglers“ in einer stressbelasteten Tätigkeit im administrativen Bereich einer Hochschule umher und stemmte gefühlt tausend Aufgaben. Einige Jahre lang zog sie ihre Tochter allein groß, schaffte den Spagat zwischen Kind und Karriere sogar allein. Nur wie? Sicher nicht zu ihrem eigenen Wohl. Es gab Phasen, da stand Simone Panten nachts halb drei auf, um sich mit dem Aufarbeiten Hunderte Mails schon mal auf den Arbeitstag vorzubereiten. Auch gab es Zeiten in ihrem Leben, da gab es im Vorbeifliegen nur mal fix einen Salat und ein paar Reiswaffeln – für mehr war keine Zeit. Um sie herum war alles auf „Höher, schneller, weiter“ gepolt. Lange machte sie mit. Körper und Seele taten es eines Tages aber nicht mehr. Burn-out. Ein Gefühl, als sei man vor die Wand gefahren und nun selbst ein Wrack, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint.

Mit Ayurveda kürzer treten

Simone Panten reagierte und fand den Ausweg, ihren eigenen Weg. „Mir war klar, dass ich so nicht weitermachen möchte. 60 Stunden Arbeit sind nicht der richtige Weg“, sagt sie heute voller Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die Rackwitzerin ist sich ihrer selbst bewusst. Sie hat erkannt, was ihr gut tut, was sie braucht, was sie gesund erhält – denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheiten. „Ich habe gelernt, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und kürzer zu treten“, erzählt sie. Geholfen hat dabei Ayurveda.

Bei dieser Weisheit und Wissenschaft vom Leben landete Simone Panten über das Yoga, das hier im Westen fälschlicherweise oft als reine Gymnastik missverstanden wird. Seit einem Dutzend Jahren praktiziert die Blondine die Körper-, Atem- und Meditationsübungen als Schülerin. Eine ganze Philosophie steckt dahinter, unweigerlich landen viele Yogis beim Ayurveda – einem komplexen Medizinsystem in verschiedenen Disziplinen. „Mein Interesse war geweckt“, erinnert sich Simone Panten. Sie fing an, Bücher über die alte Wissenschaft vom Leben zu verschlingen, kaufte sie teilweise in Sanskrit (bezeichnet die verschiedenen Varietäten des Alt-Indischen). 2012 wurde dann der entscheidende Impuls gesetzt, als man sie bei einer Mutter-Kind-Kur fragte, was sie denn am liebsten tun würde im Leben – die Antwort lautete „Ayurveda“. 2015 besuchte die Rack-

witzerin dann die ersten Seminare, opfer-te unzählige Wochenenden und Abende für ihre Ausbildung.

Beraterin und Masseurin

Heute ist Simone Panten Ernährungs- und Lebensberaterin sowie Masseurin nach ayurvedischen Standards. Erst lief ihr Geschäft nebenberuflich, inzwischen ist sie mit „Sim-Dosha“ (<https://sim-dosha.de/>) selbstständig. Es ist eine Zusammensetzung aus dem ersten Teil ihres Vornamens und dem Sanskrit-Begriff „Dosha“, welcher die drei Wirkprinzipien Vata, Kapha und Pitta bezeichnet, die Basis des Ayurveda sind. „Die Dosha regeln wechselseitig alle Prozesse, die in und außerhalb von Körper, Geist und Seele ablaufen“, erklärt die Fachfrau. Der Theorie nach wird jeder Mensch mit seiner eigenen Mischung der drei Dosha geboren und hat somit bereits als Baby seine ihm eigene Konstitution, die zum Beispiel schon beeinflusst, welche Nahrungsmittel ihm besonders gut tun und welche ihn ins Ungleichgewicht bringen, also unter anderem zunehmen lassen. Im Laufe des Lebens kann diese ursprüngliche Konstitution durch Lebensweise, Ernährung, Lebensumstände und vor allem Stress aus dem Gleichgewicht gebracht werden, so dass sich Dysbalancen oder gar Krankheiten daraus entwickeln.

Entlastung, Entgiftung, Selbstfürsorge

Simone Panten ist ihre Dysbalancen losgeworden, ist heute kerngesund und fühlt sich wohl. Dass sie schon 51 sein soll, spagt der Betrachter kaum glauben. Sie sei jetzt im besten Alter sagt sie voller Elan. „Ich habe erstmal mir selbst geholfen, nun kann ich anderen helfen“, sagt sie und will anderen Menschen beibringen, die Heilung in sich selbst zu finden. Viele konsultieren sie, oft in schwierigen Lebensphasen, kurz vor oder nach dem Burn-out oder nach schweren Krankheiten wie Krebs. Die Menschen merken spätestens dann, dass etwas oder fast alles aus den Fugen geraten ist und suchen im Ayurveda Halt. Den könne die Wissenschaft vom Leben tatsächlich geben, vermittelt Simone Panten. Von der Beratung zur typgerechten Ernährung oder gesundheitserhaltenden Maßnahmen bis zu authentischen Ayurveda-Massagen reicht das Repertoire in ihrer kleinen Praxis. Es geht dabei nicht um Wellness, sondern um Dinge wie Entlastung und Entgiftung sowie Selbstfürsorge.

Man ist selbst sein eigener Arzt

Dabei ist das, was sie vermittelt, denkbar einfach. Vielen westlichen Menschen ist im Hamsterrad nur in Vergessenheit geraten, was in der indischen Lehre eine Binsen ist: „Man ist selbst sein eigener Arzt“, sagt Simone Panten. So gilt es, genau auf sich zu achten. „Regelmäßigkeit hilft“, sagt die 51-Jährige. Regelmäßig essen, Regelmäßigkeit beim Schlafen und eine regelmäßige Verdauung, das richtige Verhältnis zwischen An- und Entspannung. Im Ayurveda dreht sich fast alles um das Agni genannte Verdauungsfeuer. Brennt das Agni gut, bleibt der Mensch gesund. Beeinflussen kann er das meiste selbst, indem er die passende Ernährung wählt – saisonal, regional und dem eigenen Typ entsprechend, sodass man sie gut verdaut und sich wohlfühlt. „Es geht im Ayurveda auch um Freude am Essen und darum, dass es uns wirklich nährt“, sagt Simone Panten. Nicht nur das bringt sie ihren Klienten bei. Sondern auch, dass man mit den eigenen Ressourcen bewusst umgehen und viel öfter das Wort Nein benutzen muss.

„Ayurveda ist kein Hokuspokus“, sagt Simone Panten. Sie will weitermachen, noch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin absolvieren und mehr Menschen helfen – so wie sie sich selbst geholfen hat.



Die Füllung eines ayurvedischen Stempels besteht aus Kräutern und Gewürzen wie Kardamon. Foto: privat



Die Füllung wird umwickelt, der Stempel in warmes Öl getan und dann angewendet. Kardamon färbt gelb.



Der elefantenköpfige Gott Ganesha, ein durch und durch guter Geist, wacht im Behandlungszimmer.



Eine ayurvedische Massage mit einem Kräuterstempel ist zwar auch entspannend, hat aber mit dem heutigen Verständnis von Wellness wenig zu tun – vielmehr hat sie eine therapeutische Wirkung, indem bestimmtes Gewebe stimuliert wird.

Ayurveda – Wissenschaft vom Leben

Ayurveda setzt sich aus den Worten Ayur für Leben und Veda für Wissen zusammen. Ayurveda gilt als die Wissenschaft vom Leben und die älteste ganzheitliche Heilkunst des Menschen. In Asien existiert Ayurveda lange als Heilmethode, insbesondere in Indien und meist in Kombination mit Yoga in seiner Ganzheit und abseits der rein körperlichen Übungen. In Indien wird Ayurveda wissenschaftlich gelehrt und gehört zum Alltag. Allerdings ist Ayurveda als Erfahrungswissenschaft nicht vergleichbar mit der evidenzbasierten westlichen Medizin, weshalb die Lehre gerade in der westlichen Kultur auch immer wieder mit Vorurteilen zu kämpfen hat. Beim Ayurveda handelt es sich nicht um therapeutische Einzelmaßnahmen, sondern um ein ganzheitliches System. Auch werden Erfahrungswerte und Philosophie kombiniert, um für ein gesundes Leben zu sorgen – sowohl physisch, als auch mental, emotional und spirituell. Ayurveda geht von den drei energetischen Grundprinzipien des Lebens – den sogenannten Dosha aus. Dieser Begriff kann auch mit „Fehler(potenzial)“ übersetzt werden. In der ayurvedischen Vorstellung kommen die drei Dosha Vata, Pitta und Kapha in jedem Organismus vor. Ein gesundes Gleichgewicht bedeutet Harmonie und Wohlbefinden, bei Balancestörungen kommt es zu Unwohlsein und Störungen zum Beispiel der Verdauung. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Konstitution an Dosha. Grob gesagt ist der Kapha-Typ eher der Gemütliche, Vata-Typen etwas sprunghaft und Pitta-Typen sehr ehrgeizig. Ayurveda geht davon aus, dass man mit dem Wissen um diesen eigenen Dosha-Typ ideal auf die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele eingehen kann. Eine Unausgewogenheit der Doshas hat Krankheiten beziehungsweise Beschwerden zur Folge. Auch Jahreszeiten, Lebensphasen und vieles mehr haben Einfluss auf die Doshas. Ziel der ayurvedischen Therapie ist es, die aus der Bahn geratenen Doshas wieder zu normalisieren und somit dem Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen. Ayurveda ist so am Ende die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen – eine Lebenskunst.

Hokkaido-Ingwer-Kokos-Suppe

Zutaten: 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g), 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück frischer Ingwer (geschält und gerieben), 400 ml Kokosmilch, etwas Chili, 1 TL Kurkuma, ½ TL Zimt, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Currypulver, 1 EL Sharkara (alternativ Agavendicksaft o. Rohrzucker), 3 EL Ghee, Salz, Pfeffer, 1-1,5 l Gemüsebrühe, 2 EL Kürbiskerne, evtl. Kürbiskernöl als Topping.

Zubereitung: 1. Zwiebeln, Knoblauch u. Ingwer schälen und zerkleinern. 2. Ghee im Suppentopf erhitzen und darin die Zwiebel und etwas später den Ingwer goldbraun anschmoren. 3. Inzwischen den Kürbis waschen und klein schneiden. 4. Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Curry und ½ feingeschnittene Chili kurz anrösten, die Kürbisstücke zufügen und ringsum kräftig anbraten. Den Knoblauch dazu pressen, alles ordentlich durchrühren und noch ein Weilchen brutzeln lassen, bis die feinen Röstaromen in die Nase steigen. 5. Nun soviel Gemüsebrühe auffüllen, dass die Kürbisstücke noch etwa 1-2 cm darüber stehen und für ca. 15 – 20 Min. bei schwacher Hitze abgedeckt köcheln lassen. 6. Wenn der Kürbis weich ist, alles pürieren u. die Kokosmilch unterrühren. 7. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Kürbiskernen und einigen Tropfen Kürbiskernöl garniert servieren. Schmeckt super zu geröstetem Brot, selbstgemachten Chapatis oder einfach pur.



Simone Panten baut in ihrem Garten Kürbisse an, für ayurvedische Rezepte sind die gut geeignet und haben gerade Saison.



Simone Panten in der Yoga-Asana des friedlichen Kriegers. Über das Yoga ist die heute 51-Jährige zum Ayurveda gekommen.