

Alles ist erleuchtet

Ein Reisebericht zur Fachexkursion Indien

»Einmal im Jahr solltest du einen Ort besuchen, an dem du noch nie warst«, sagte der Dalai-Lama. Birgit Annegret Schreiber hat das für sich wahr gemacht und berichtet von ihrer Reise nach Indien.

Namaste. »Welcher Tag ist heute? Es ist der schönste Tag in unserem Leben! Warum? Weil gestern vergangen ist, und was morgen wird, wissen wir nicht.« Das sagte unser indischer Reiseleiter, Lav Paliwar, täglich. Wir, die Reisegruppe, die sich in das gemeinsame Abenteuer stürzte, wartete förmlich darauf. Und so wie Lav sagte, war es: Jeder Tag unserer gemeinsamen Reise war der schönste.

Eine ganz besondere Schönheit

Indien ist schön und mehr als ein riesengroßes Land, von dem wir nur einen kleinen Teil bereisen durften. Indien ist Lachen, ist Freude und freundliche, neugierige Offenheit. Indien ist Spiritualität und uraltes Wissen. Indien, das sind mehr als 120 Sprachen und mehr als 1,3 Milliarden Menschen. Indien ist das Mutterland des Yoga, ist heilig und heilt vielleicht so manche Besucherin und so manchen Besucher durch seine ganz besondere Atmosphäre. Indien ist Klang, ist laut, voll und bunt. Indien riecht nach Leben, nach heiligen Kühen, nach Tausenden Gewürzen, nach unzähligen Mythologien, Göttern, Göttinnen und ihren Reinkarnationen. Indien

ist reich an Herzengüte. Trotz der großen Armut, der Umweltprobleme durch Müll und Abgase von Millionen von Fahrzeugen, die durch dieses unglaubliche Land bewegt werden, strahlt Indien – im Kleinen und im Großen – eine ganz besondere Schönheit aus.

Den alten Gottheiten nahe

Wir können uns glücklich schätzen, dass wir an dieser Reise teilnehmen konnten, weil wir nicht nur besondere Städte und Stätten besuchten, sondern auch viel über das alte Wissen der Veden, die unbeschreiblichen Götter und Göttinnen und deren Einfluss im heutigen Indien lernten. Wir tanzten spontan bei einer indischen Hochzeit, erkundeten die Bedeutung buddhistischer Gebetsmühlen und bewunderten eine 82-jährige Tibeterin, die Highspeed-Yoga absolvierte (so schnell kamen wir nicht durch unseren Sonnengruß).

Obwohl der Dalai-Lama gerade abwesend war, waren in den heiligen Hallen des Exilwohnsitzes in Dharamsala sein Geist und seine gewaltfreien Botschaften für uns alle spürbar. Den alten Gottheiten sehr nahe waren wir in der alten Tempelanlage

in Nurlpur: Immerhin wohnen sie auch im umgebenden Himalaja-Gebirge, dessen Berge majestätisch weiß leuchten und älter als die Zeit selbst scheinen. Im Tempel des Gottes Krishna tanzten und sangen wir abermals ausgelassen und fröhlich mit Inderinnen. Wie Krishna das wohl hinbekommen hat?

Alles ist erleuchtet

Amritsar, die Hauptstadt der Sikhs, mit dem goldenen Tempel: Worte reichen nicht aus, um ihren Zauber, ihren Geist zu beschreiben. Für diesen Ort passt vielleicht am besten die Beschreibung: Alles ist erleuchtet. Mit Hunderten von Menschen standen wir am vergoldeten Eingangstor zur inneren Tempelanlage, dabei ging alles entspannt und gelassen zu. Nach zwei Stunden lauschten wir im Inneren den Klängen, den Priestern, die durchgängig rezitieren und singen. Mit heiligen Wedeln werden böse Geister um sie herum verscheucht. Am Tage leuchtet der Tempel golden, in der Nacht strahlt sein Licht über das ihn umgebende Wasser – fasziniert beobachtet von den Unmengen von Menschen, die zum Teil von weit her zur Tempelanlage pilgern. Im

riesigen Speisesaal werden täglich bis zu 30.000 von ihnen kostenlos gepflegt. Wir bekamen eine Führung, durften mit den Frauen Naanbrot backen, die gewaltigen Kessel, in denen das traditionelle Daal gekocht wird, bewundern und schließlich selbst auf dem Boden sitzend das Pilgermahl einnehmen. Und das alles mit einer Selbstverständlichkeit, die in Europa nicht immer zu Hause ist.

Heiliger Fluss Ganges

In Haridwar und Rishikesh empfing uns der heilige Fluss Ganges mit seinem allabendlichen Sonnenuntergangsritual, dem Ganga Aarti: Menschen strömen mit Blumenschiffchen zum Ufer, um den Klängen der priesterlichen Gesänge zu lauschen, mitzusingen und ihre Blumen – mit einer kleinen Kerze, Kampfer gegen böse Geister und einem Räucherstäbchen versehen – feierlich dem Fluss zu übergeben. Alles ist Anfang, alles ist Ende, alles ist Klang, alles ist göttlich. Dort an den uralten Ghats, den Stufenanlagen am Fluss, tanzten wir mit Einheimischen, fotografierten und wurden fotografiert und wurden gesegnet: mit gepufftem Reis oder dem Tupf auf der Stirn. Das Ganga Aarti ist Shiva, dem mächtigsten und in Indien hoch verehrten Gott des Todes, gewidmet. Im täglichen Ritual von Geburt und Tod (Sonnenauf- und -untergang) erscheint alles leicht, geduldig und annehmend. Eine besondere Ehre wurde uns zum Abschluss der Reise zuteil:

Wir durften bei einer traditionellen Leichenverbrennung zusehen. Der Tod ist in Indien nur ein Übergang in eine andere Welt, in ein anderes, neues Leben, er ist nicht das Ende, sondern der Anfang von etwas Neuem. Am Ganges wird der verstorbene Mensch feierlich mit Wasser benetzt, mit Ghee gesalbt und mit Opfergaben versehen verbrannt. Eine friedliche, huldvolle Zeremonie mit einer ganz eigenen Schönheit. Um uns herum flatterten kleine weiße Schmetterlinge, ein großer Vogel zog fern am Himmel seine Kreise. Alles hat einen Anfang, alles ist Wiedergeburt.

Fachinformationen – lebendig und praxisnah

Ganz nebenbei wurden wir während der Reise sowohl von unserem indischen Reiseleiter Lav Palivar als auch von unserer großartigen deutschen Fachleitung Inken Schütt lebendig und praxisnah mit Fachinformationen versorgt: Yoga und Psychologie bzw. Psychotherapie, Yoga und seine Wirkung bei bestimmten psychischen Störungen, Hinduismus, Buddhismus, Sikhismus, Jainismus, Ayurveda. Auch praktizierten wir an vielen schönen Orten Yoga: auf Dachterrassen über dem Ganges, an verlassenem Tempeln, in städtischen Parks. Nicht selten versuchten wir beim Yoga auch, die kleinen Kugelbäuche nach den unzähligen indischen Köstlichkeiten abzutrainieren.

Mantren – bislang den meisten von uns von Beginn und Abschluss

einer Yoga-Stunde bekannt – bekamen durch die Reise eine neue Bedeutung: Sie können helfen, sich zu konzentrieren und zu erden, Dinge anzunehmen oder loszulassen. Sie wirken mit ihrem heiligen Klang nach, sind positiv und bereiten Freude.

Indien selbst erleben

Unsere Reise war all das: Klang, Anfang und Ende, ankommen, loslassen, staunen, lernen, lachen. All jenen, die nun einen kleinen Eindruck von Indien haben, kann ich nur empfehlen, dorthin zu reisen und all das selbst zu erleben – womöglich bei der nächsten Fachexkursion. Mein Dank gilt von ganzem Herzen unserer Reiseleiterin und unserem Reiseleiter und nicht zuletzt der tollen Reisegruppe: Ihr wart und seid etwas ganz Besonderes. Zurück in Berlin schaue ich automatisch nach links und halte nach Kühen auf der Straße Ausschau. An meinem Arbeitsplatz steht nun eine kleine Figur meines Lieblingsgottes Hanuman, des Affengottes, der nach Sri Lanka flog, um die Geliebte von Shiva zu befreien. Er soll Prozesse und Entwicklungen positiv beeinflussen.

Ich vermisse Indien. Ich werde wiederkommen. Dhanyavaad.

Birgit Annegret Schreiber



Preise

BDP-Mitglieder: 249 EUR

Nicht-BDP-Mitglieder: 299 EUR

Seminar Praxisgründung und Niederlassung 2019



Themen: Der Weg in die eigene Praxis · Fördermittel · Datenschutz · Steuern · Abrechnung mit der KV · Praxisabsicherung · Vorsorge für den Praxisinhaber · Praxiswebseite · u.v.m.

Ich melde mich an für: 01./02.11.2019 in Berlin 08./09.11.2019 in Mannheim

Akad. Titel, Vorname, Nachname

PLZ, Ort

Straße, Hausnr.

E-Mail (wichtig für Kontaktaufnahme)

➤ Weitere Informationen/Onlineanmeldung: www.psycura.de/praxisgruendung2019

PsyCura Wirtschaftsdienst GmbH · Am Köllnischen Park 2 · 10179 Berlin

ServiceLine 030-20 91 66 513 · Fax 030-20 91 66 555 · mail@psycura.de · www.psycura.de

PCI-1002-04 - Foto: © contrastwerkstatt - Fotolia.com

reportpsychologie 44 | 9 | 2019