

# WISSEN

NR. 1 | 2011

## Das überforderte Ich

STRESS · BURNOUT · DEPRESSION



**PRÄVENTION**  
So bleibt  
die Psyche stabil

**TEST**  
Wie groß ist Ihr  
Burnout-Risiko?

**HEILUNG**  
Wege aus der  
Seelenkrise

Österreich € 7,90 Schweiz sfr 13,90 Benelux € 8,30 Finnland € 12,20 Frankreich € 9,20 Griechenland € 10,20 Italien € 9,20 Norwegen NOK 105,- Portugal (cont) € 9,20 Slowakei € 11,- Slowenien € 9,70 Spanien € 9,20 Spanien/Kanaren € 9,50 Ungarn Ft. 2,975,-

PRINTED IN GERMANY

# Reif für die Insel

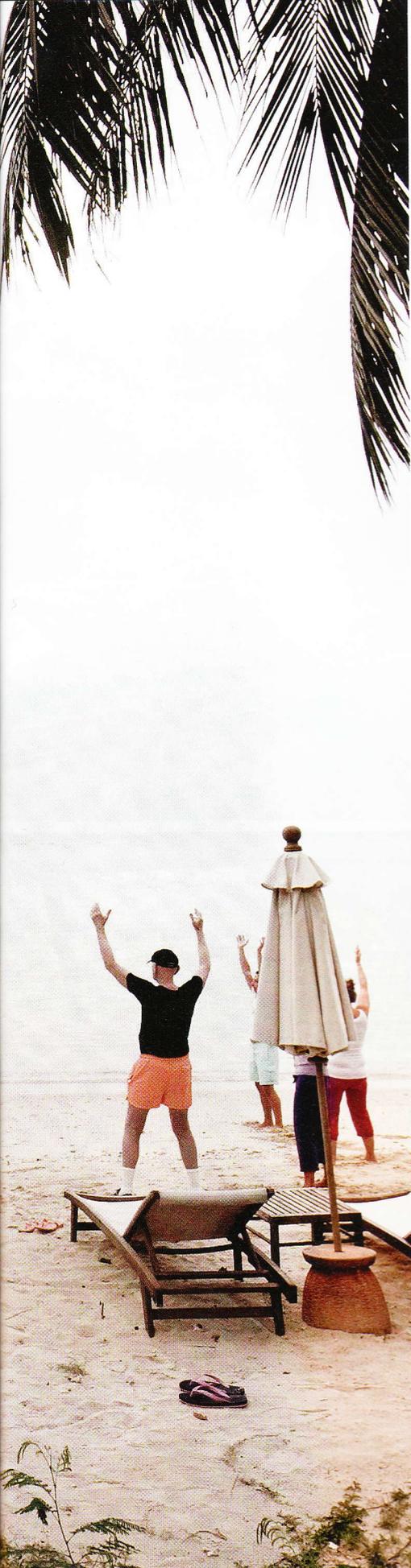
Um sich selbst zu finden, reisen stressgeplagte Geschäftsleute bis ans Ende der Welt. In Thailand etwa bietet ein Luxushotel alle möglichen fernöstlichen Heilmethoden zur Stresstherapie an. Nur das Handy passt nicht ins Konzept.

VON THILO THIELKE



## QIGONG

Die Gäste des Kamalaya-Wellness-Resorts tanken Energie am Strand.



BIANCA JOESTER

**S**eit einer guten Dreiviertelstunde schon liegt Goran Musulin, 36, lang ausgestreckt auf der Liege, bedeckt mit nicht viel mehr als einem seidenen Tuch, das bis zur Brust reicht. Aus brennenden Teelichtern steigt der Duft von Limonengras auf, Lotusblüten bedecken das Kopfkissen. Über Musulins Stirn kreist sanft eine Kupferschale mit warmem Öl.

Unter dem Gefäß befindet sich eine kleine Düse. Gleichmäßig ergießt sich das Öl durch diese Öffnung über Musulins Stirn. Vom Meer weht eine sanfte salzige Brise herüber, begleitet nur von den sphärischen Klängen einer blecherne Hang-Trommel. Ruby, die Masseurin, gießt immer wieder Öl nach.

Der Strom darf nicht versiegen. Das ist das Geheimnis dieser ayurvedischen Öltherapie. Shirodhara wird sie genannt, „im Fluss sein mit unseren Gedanken und Gefühlen“. Nur dann können die drei menschlichen Lebensenergien, die Doshas, ins Gleichgewicht kommen – so lehrt es zumindest diese indische Heilkunst, die sich „Wissen vom Leben“ nennt.

Musulin hat die Augen geschlossen. Langsam entspannen sich seine Züge, weicht der Stress aus dem drahtigen Körper. Musulin lässt jetzt Singapur hinter sich, die Firma, die Hektik, den Verkehr, Geldfragen, familiäre Sorgen. Nun ist er wirklich angekommen im Hier und Jetzt – und im Kamalaya-Resort auf Koh Samui, einer Paradiesinsel im Golf von Thailand.

Kamalaya bedeutet übersetzt so viel wie Lotusreich, und Lotus steht im Buddhismus für Reinheit und die Entwicklung des menschlichen Geistes. „Kamalaya ist ein Ort, an dem wir uns selbst und unserem Selbst begegnen können, ein in die Natur integriertes Wellness-Paradies“, heißt es im Prospekt des Hotels. „Kamalaya hat mich gerettet“, sagt Goran Musulin, der jetzt schon zum vierten Mal hier ist.

Vor einem Jahr war Goran Musulin ziemlich am Ende. Der Manager eines großen deutschen Unternehmens hörte schlecht und konnte kaum noch sehen. Lustlosigkeit machte sich breit. Musulin litt unter Schwindelgefühlen und Niedergeschlagenheit. Er war schwach, und nachdem er etliche Ärzte abgeklappert hatte, die ihm allesamt gute Blutwerte und eine gute körperliche Verfassung bescheinigten, war klar: Es

musste sich um Burnout handeln, und es musste etwas getan werden, und zwar schnell.

Bis dahin war es für den Manager, der fließend fünf Sprachen plus Schweizerdeutsch spricht, immer nur bergauf gegangen – und zwar auf der Überholspur. 1993 begann Musulins Karriere in der Schweizer Diagnostikabteilung eines US-Pharmariesen. Im Zuge einer Firmenfusion landete er bei einem der größten deutschen Unternehmen weltweit.

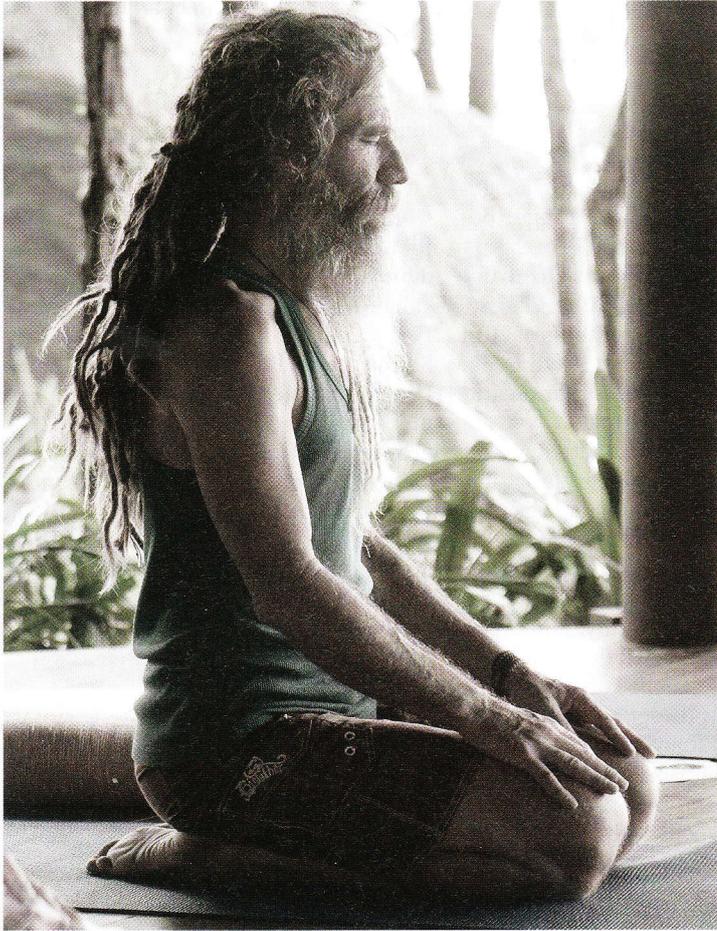
Sein neuer Arbeitgeber schickte den weltläufigen Manager nach Singapur – als Asien-Chef der Personalabteilung für medizinische Geräte. Mit einem Schlag war Musulin für rund 20 000 Menschen verantwortlich und fand sich in einer neuen Welt wieder. Er war ziemlich weit oben.

Aber Singapur ist eine sterile, abweisende Stadt aus Glas und Beton, ein „Disneyland mit Prügelstrafe“, wie der Schriftsteller Christian Kracht einmal bemerkte – voller „androidenartiger“ Einwohner, die „Blutleere und Emotionslosigkeit ausstrahlen“. Konsumwütige und Technokraten fühlen sich in dieser Diktatur, in der alles bis ins kleinste Detail geregelt und sogar das Kaugummikauen weitgehend verboten ist, vielleicht wohl, aber eine empfindsame Natur wird in diesem sauberen, seelenlosen Moloch schnell krank.

Im April 2010 kam bei Goran Musulin der Kollaps. Er war reif für die Insel, reif für Kamalaya, das Hotel-Paradies der beiden Amerikaner John und Karina Stewart.

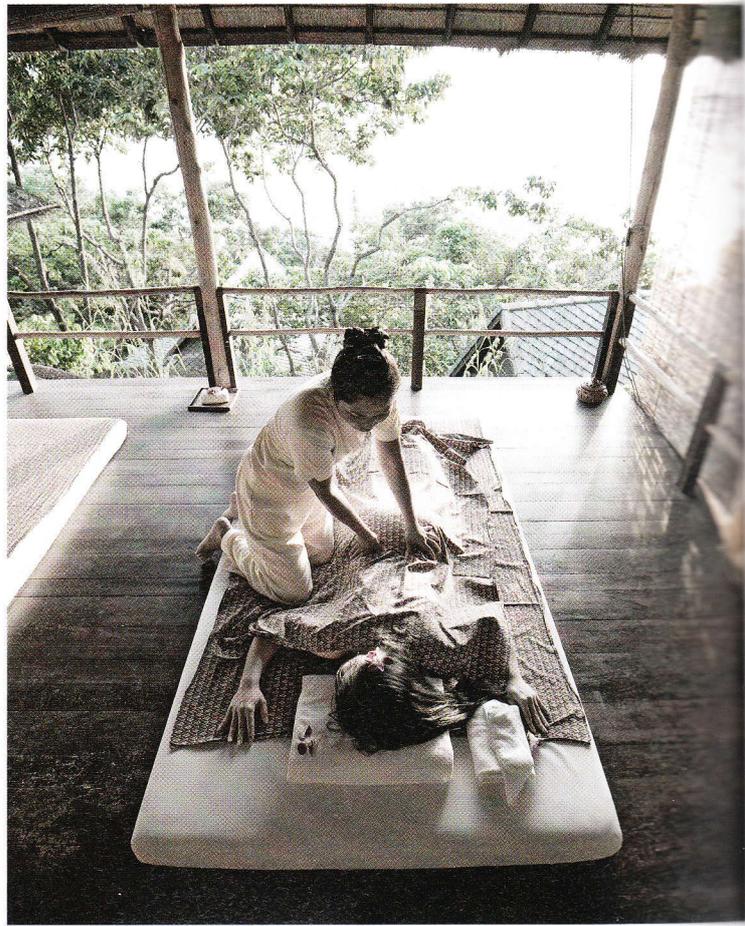
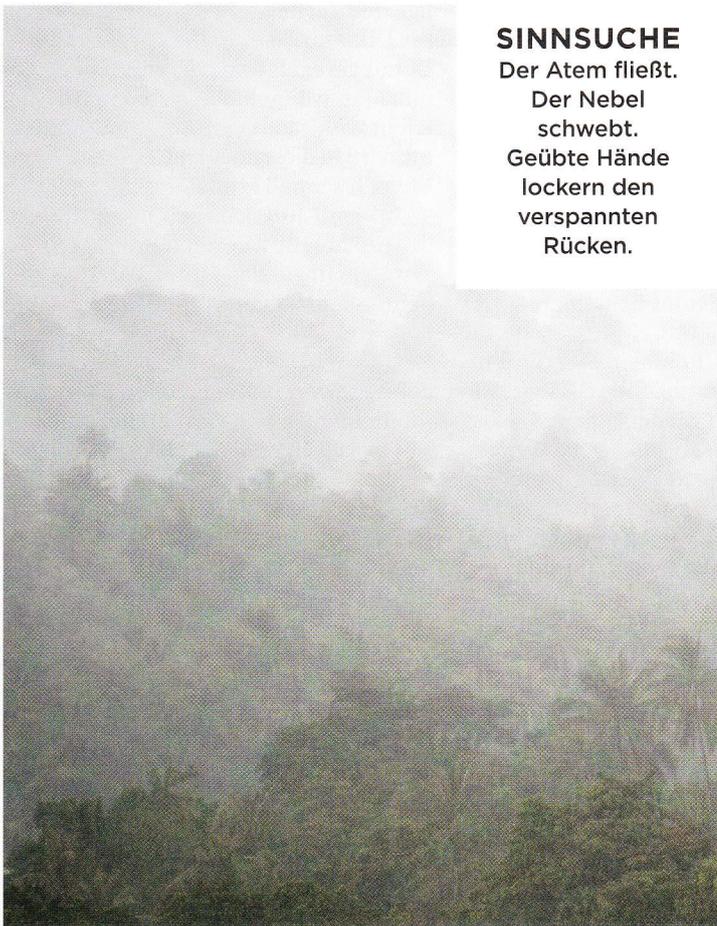
**John Stewart hatte es schon** als jungen Mann in die weite Welt hinausgezogen. Mit 16 Jahren verließ er sein Elternhaus, verdingte sich zwischendurch als Kunsthändler und zog sieben Jahre lang durch Nordamerika und Europa, bevor er sich aufmachte, den Fernen Osten zu erkunden und sich mit asiatischer Philosophie zu beschäftigen. Im Dschungel von Nordindien schließlich fand er seinen Meister, einen alten Yogilehrer, der ihn mit den Worten begrüßt haben soll: „Warum hast du so lange gebraucht, um zu mir zu finden?“

Gemeinsam mit dem Yogimeister baute Stewart einen Ashram auf. Er ließ sich in die Geheimnisse des Lamaismus einweisen und lebte ein mönchisches Dasein, in welchem ihm, wie er sagt, „Werte



## SINNSUCHE

Der Atem fließt.  
Der Nebel  
schwebt.  
Geübte Hände  
lockern den  
verspannten  
Rücken.



wie Wahrhaftigkeit, Einfachheit, Liebe und Sanatana Dharma“, also die ewige kosmische Ordnung der Hindus, vermittelt wurden.

Von Zeit zu Zeit verließ er sein selbstgewähltes Exil in den Bergen und reiste nach Thailand; 1982 stieß er auf Karina, eine Mexikanerin, die sich mit allen möglichen fernöstlichen Heilkünsten beschäftigt hatte. Die beiden ergänzten sich gut; irgendwann haben sie geheiratet. Karina nennt sich lizenzierte Akupunkturistin und verfügt über einen Doktor in Orientalischer Medizin.

Die beiden beschlossen, ihr gesamtes Wissen zu bündeln und ein „holistisches Spa“ zu gründen – Kamalaya.

Lange mussten sie nicht suchen, um einen geeigneten Ort zu finden. Mit Koh Samui war John Stewart spätestens vertraut, seit er im Jahr 2000 hier vier Monate verbracht hatte, um gesundheitliche Probleme auszukurieren. Das Klima und die freundliche Thai-Mentalität im Land des Lächelns hatten ihm gutgetan. Und dann stolperte er förmlich über einen Ort im Südosten der Insel, der ihn nicht mehr losließ.

**Hier unten**, rund 20 Kilometer vom Flughafen Koh Samuis entfernt, war noch nicht alles mit den billigen Hotels und Bierbars zugebaut, die ansonsten die Insel verschandeln. Das hat die Bucht einem vorgelagerten Riff zu verdanken, welches beliebte Touristentätigkeiten wie Bananenbootfahren und Drachensurfen unmöglich macht.

Auf einer kleinen Anhöhe entdeckte John Stewart zudem eine Felsengrotte, die bis vor einigen Jahrzehnten von buddhistischen Mönchen „als Ort des meditativen Rückzugs“ genutzt wurde. Hier, an diesem spirituellen Ort, wollten er und Karina ihr „Wellness-Paradies“ errichten. Und der Schweizer Marc-Antoine Cornaz, ein Bekannter der beiden und alter Hase im Hotelgeschäft, sollte ihnen dabei helfen. Er übernahm den eher weltlichen Part und kümmert sich bis heute als Managing Director hauptsächlich um das Geschäftliche.

„Kamalaya ist ein Kraftort“, schwärmt Cornaz, 48, dessen beigefarbene Kleidung, sich chamäleonhaft in die Szenerie aus glattgespülten Felsen, steilen Steinwegen und erdigen Bungalows einfügt. Was den Ort so besonders mache, sei „die Synergie, das Zusammenwirken sämtlicher Bestandteile des Heilens“.

Wer zur Kurierung seines Burnouts ins Kamalaya komme, erhalte gewissermaßen eine Runderneuerung – „eine einfache Massage dagegen kann man auch in Berlin bekommen“.

**Wie so ein Kompaktpaket** aussehen kann, offenbart der Tagesplan der Niederländerin Heleen, 50, deren Name hier geändert wurde.

Heleen genießt die Abgeschiedenheit und den spirituellen Charakter der Anlage und schwärmt von einem „energiereichen Platz“, der bereits nach anderthalb Wochen ihr „Leben verändert“ habe. Sie hat schon ayurvedische Massagen hinter sich und Akupunktur. Nachher stehen noch eine traditionelle Thai-Massage auf dem Programm und ein Ausflug zu einem buddhistischen Tempel in der Gegend.

## Nachts hört die Geschäftsfrau die Frösche quaken und das Meer rauschen.

Ein medizinischer Berater hat das Programm mitentwickelt und individuell gestaltet. Das Gesamtangebot umfasst nahezu alles, was fernöstliche Mystik und Naturheilkunde anzubieten haben: Yoga und Pilates, Tai-Chi und Qigong, spiritueller Tanz und Meditation, Homöopathie und Ayurveda, Reiki und Lymphdrainage, Klangschaalen-, Kraniosakraltherapie und spirituelle Heilung.

Heleen hat die dreiwöchige Kur bitter nötig. Vor zwei Jahren hat sie sich selbstständig gemacht und organisiert seitdem internationale Kongresse. Ständig ist sie auf Achse.

Allein 2010 hat sie Kongresse in Griechenland, Spanien und Italien ausgerichtet. Doch auch wenn sie einmal nicht unterwegs ist, fällt das Abschalten schwer – Heleen ist ihre eigene Chefin und einzige Mitarbeiterin. Ihr Arbeitsplatz befindet sich zu Hause, das wichtigste Utensil ist das Handy. Und das klingelt, wenn etwa ein kanadischer Kunde mal wieder den Zeitunterschied vergessen hat, mitunter mitten in der Nacht. An-

dere Unternehmen beendeten um 18 Uhr ihre Arbeit, so Heleen, sie hingegen sei immer erreichbar, anders gehe es kaum.

„Seit ich mein eigenes Unternehmen habe, schufte ich sieben Tage die Woche“, erzählt die erfolgreiche Geschäftsfrau. „Einen Urlaub habe ich seit zwei Jahren nicht mehr gemacht.“ Bevor sie in Thailand ankam, sei sie total verspannt gewesen und aus dem Gleichgewicht geraten, sie habe „Sehnen wie Gitarrensaiten gehabt und viel zu viel Zucker gegessen“.

Heleen versucht abzuschalten. Sie hat zum ersten Mal ihren Computer daheim gelassen, das Handy ausgeschaltet, und zum Glück gibt es auf den Zimmern keine Fernseher. So weiß sie zwar ausnahmsweise mal nicht, was in der Welt so vor sich geht, welche Regierungen gestürzt und welche Kriege neu ausgebrochen sind. Stattdessen hört sie „nachts die Frösche quaken und das Meer rauschen“. Langsam baut auch Heleen den Stress ab. Kamalaya sei zwar nicht gerade ein Schnäppchen, die günstigste Übernachtung kostet je Doppelzimmer rund 165 Euro. Aber immerhin – „es ist eine Investition in mich selbst“.

Wie der Niederländerin geht es vielen Besuchern in Kamalaya, hat Marc-Antoine Cornaz beobachtet. „Normalerweise dauert es ein paar Tage, bis man den Stress abgeschüttelt und die Arbeit hinter sich gelassen hat“, sagt der Schweizer. Wichtig sei, dass man langsam zu sich selbst finde. „Das Leben bietet heutzutage so viel Ablenkung, und durch Handy und Internet sind wir alle permanent erreichbar. Da besteht der wahre Luxus in ein bisschen Ruhe und Abgeschiedenheit.“

**Abends sitzen sie alle zusammen** am Gemeinschaftstisch im Restaurant Soma (Sanskrit für: „Speise der Götter“). Heleen, Goran und Marc schauen vorbei. Sie nehmen zuckerfreie Thai-Kost zu sich, vitaminreiche Säfte und „medizinische Kräutertees auf der Grundlage taoistischer Traditionen“. So reinigen die Gäste nebenbei noch ihren Körper. Natürlich tauschen sie sich auch aus. Und in den Gesprächen geht es ausnahmsweise einmal nicht um Konzerne, Firmenpolitik und den nächsten Kongress. Für einen Moment ist die Welt ganz klein geworden.