

# BITTE!

*Sie will ihre Mitte finden, er will seine reduzieren:  
BRIGITTE-Redakteure Christine Hohwieler  
und Stephan Bartels begaben sich für eine Woche  
zum gemeinsamen Fasten-Yoga nach Ibiza*



Augenschmaus statt Mittagessen: grandioser Blick auf Dalt Vila, den historischen Kern von Ibiza-Stadt. Links: Christine Hohwieler und Stephan Bartels, ganz bei sich

# ZWEIMAL MITTE,

FOTOS VON CHRISTINA KÖRTE



### Stephan:

Ich hab's nicht so mit Botanik, aber diese Pflanze vor meiner Nase: Aloe vera, eindeutig. Ich habe rein persönlich nichts gegen Aloe vera, aber die hier kotze ich gleich an, das ist der Plan. Sie hat sich einfach den falschen Platz ausgesucht. Wer wächst denn bitte freiwillig an einer Finca, auf der Fasten-Yoga betrieben wird? Und Reinigungsrituale, bei denen jede Körperöffnung durchgespült und ausgewrungen wird?

Drei Gläser mit lauwarmem Salzwasser, das ist mein Frühstück. Hella hat es mir serviert, die Frau, die das „Zentrum für Yoga und Naturheilkunde“ auf Ibiza leitet und mit einer Mischung aus Ayurveda, Mayr-Fasten und Bachblüten-Therapie in den kommenden sechs Tagen unser Innenleben durchfegen soll. Ein paar hundert Meter weiter gibt es einen malerischen kleinen

Ort namens San Joan, aber davon merkt man nichts auf der Finca. Zu hören sind: das Gemekker der Ziegen

um uns herum, der Wind vom Meer in den knorrigen Nadelbäumen, ein Heer von Vögeln. Die Morgenluft ist würzig und leicht salzig, Mittelmeerluft, unverkennbar. Hella strahlt, als sie den Topf mit dem Wasser in unsere Mitte stellt. „Kunjal Kriya“, sagt sie und lächelt, „das ist eure erste ayurvedische Reinigungsmethode. Und bedeutet: Magenreinigung durch Erbrechen.“

Ich hab's auch nicht so mit Ayurveda. Aber das ist nun mal Teil des Programms: nichts essen und den Körper gründlich von innen und außen reinigen, plus Yoga. Neben mir bedienen sich Anja aus Darmstadt und Jens aus Köln aus dem Topf. Meine Kollegin Christine weigert sich. Also stürze ich auf ex das erste Glas herunter. Das ist schlimm. Ich quäle mich durch Nummer zwei. Christine sieht mein Gesicht und grinst. Glas drei ist das schlimmste. Ich stecke mir gemäß Hella's Anleitung den Finger in den Hals. Ich würgen und huste ein bisschen, meine Augen tränen, und in meinem Bauch gluckert höhnisch das Salzwasser. Sonst passiert nichts. Christine fängt laut an zu lachen, sie bekommt sich kaum ein. Toll, danke. Und das von einer, die sich hier fein gedrückt hat vor der Nummer.



Ungewohnte Putzmittel: Christine Hohwieler und Stephan Bartels bei der täglichen Zungenreinigung mit Löffel und Salzwasser auf der Terrasse der Finca im Norden

Sie sagt:

*Ich hasse Diäten. Wenn ich Hunger habe, esse ich auch. Und zwar viel*

### Christine:

„Atmet dahin, wo es unangenehm ist“, sagt Hella eine Stunde später mit ruhiger Stimme, und dem Ächzen neben mir entnehme ich, dass auch die anderen im Yoga-Raum ihres Unangenehmen trotz eifrigen Luftansaugens nicht durchgängig Herr werden. Meines sitzt in den Kniekehlen, wir üben das Uttanasana, eine vorwärts beugende Yoga-Stellung mit durchgedrückten Knien, und ich hatte vergessen, wie fies sich das anfühlt. Drei Jahre ist es her, seit ich das letzte Mal Yoga gemacht habe, aber mit einer derartigen Ganzkörper-Starre habe ich dann doch nicht gerechnet. Ein kurzer Blick auf Stephan sagt mir, dass es noch massivere Formen der Versteinerung gibt – inklusive Gesichtszüge. „Was ihr gerade macht, ist eine Situation in eurem Leben“, sagt Hella, „eine eher unangenehme. Und im Yoga geht es darum, wie ihr damit umgeht. Wir versuchen, mit der Atmung ruhig und gelassen zu bleiben.“ Und das, meint Hella, funktioniert bei regelmäßiger Übung dann auch im wirklichen Leben. Bei Stress, bei Kummer, bei Konflikten aller Art: atmen. Vorbeiziehen lassen. Ruhig bleiben.

Ich merke, wie der Schmerz umgehend weniger wird und einer inneren Ruhe weicht. Genau deshalb bin ich hier, in diesem hellen Raum mit den bunten Matten auf dem Boden und den Seilen an der Wand: weil ich im Alltag entspannter werden möchte. Frustr resistenter. Fröhlicher. Wenn ich gleichzeitig auch noch meinen Körper durchputzen kann, weil die uralten Kriyas, die Reinigungsübungen des Yoga, das gleich miterledigen – wunderbar. Ach ja, und was die restliche Reinigung betrifft, Herr Bartels, muss ich gleich noch was richtigstellen: Es gab durchaus unterschiedliche Zielsetzungen, als wir beschlossen, gemeinsam diese Reise nach Ibiza zu machen. Meine lautete: Ich will meine Mitte finden. Stephans lautete: Ich will meine Mitte reduzieren. Unterschiedliche Ziele erfordern unterschiedlichen Einsatz. Und weil ich kein Bauch-, sondern eher ein mentales Problem habe, war von vornherein klar, dass ich mir die eine oder andere Maßnahme schenken würde, die Hella im Repertoire hat.

### Stephan:

Christine hat schon recht. Ich bin wirklich mitgekommen, weil ein paar Kilo weniger bei mir nicht schaden würden. Und Abnehmen auf Ibiza klingt deutlich unterhaltsamer als Hungern in Hamburg. Was



Alle Kraft in die Dehnung: Zum morgendlichen Yoga gehören Partnerübungen als Vorbereitung für die Asanas, die klassischen Yoga-Stellungen

auf der Insel noch auf mich zukommen würde, konnte ich nicht ahnen. Vom Yoga hat Christine erzählt, als sie mich auf die Finca gelockt hat, aber nichts davon, dass ich jeden Morgen auf der Dachterrasse stehe und meine Zunge mit einem Löffel abschabe. Danach gehe ich ins Bad und spüle mit einer Plastikspritze und lauwarmem Salzwasser – schon wieder! – meine Nase aus. Und wo wir gerade dabei sind: die Ohren gleich mit. Dazu noch Glaubersalz für den Darm und tägliche Wurzelbürstenbehandlung für die Haut. Wenn ich von Körperreinigung spreche, meine ich in der Regel: Duschen und Zähneputzen. Und da frag ich mich dann schon, was es mit diesem geheimnisvollen „Shank Prakshalama“ auf sich haben könnte, das Hella als das größte und wichtigste Reinigungsritual für den letzten Fastentag ankündigt. Als ich nachfrage, was das wohl ist, grinst sie nur vielsagend. Aber gut, bis dahin sind es ja noch ein paar Tage, und die lassen sich dann doch erstaunlich nett an. Unsere erste Wanderung am Nachmittag, die wir trotz Fastenschwäche in bemerkenswert flottem Tempo zurücklegen, führt vorbei an Zitronenhainen und Pinienwäldern in eine kleine verträumte Privatbucht nahe Cala Xarraca. Auf dem Rücken liegen, entspannt in die Sonne blinzeln, das Meer vor den

*Sie sagt:*

## *Glatte Haut, strahlende Augen – für so viel inneres Leuchten muss man sich sonst verlieben*

Füßen gluckern hören – nicht so schlecht, auch ohne Marschverpflegung.

**Christine:**

Ich hasse Diäten. Wenn ich Hunger habe, esse ich. Und zwar viel. Wenn ich davon zunehme, esse ich viel mit wenig Kalorien. So lange, bis ich wieder viel von allem essen kann. Ich hatte Angst gehabt vor dem Fasten. Umso überraschter bin ich darüber, dass der Zustand in meinem Bauch schon am zweiten Tag gar nicht mehr viel mit Hunger zu tun hat. Vielmehr fühlt es sich so an, wie wenn einem nach einer Magen-Darm-Grippe nicht mehr schlecht ist, man aber noch nichts essen mag. Ein bisschen schwach, ein bisschen hohl, nicht wirklich unangenehm. Als Stephan und ich am frühen Abend Hellas Auto ausleihen und einen kleinen Ausflug an den weitläufigen Strand von Cala San Vicente machen, verführe ich tatsächlich ausreichend Kraft und Übermut, um mich im Sand mal eben in den Kopfstand zu hieven. Sonne auf der Haut taugt eindeutig als Nahrungersatz. Außerdem hatte mich Hella bei unserer ausführlichen Anamnese am ersten Tag zu einer geringen Kalorienzufuhr ermutigt

und mir Fruchtsaft und zwei, drei Reiswaffeln am Tag genehmigt. Die gute Frau. Im Gegensatz zu mir ist Stephan ein Musterbeispiel an Disziplin. Nichts als Flüssigkeit, aber dafür auch sehr wenige Worte kommen über seine Lippen, der Mann fastet und schweigt wie ein Buddha. Nur beim täglichen Reisschleim changiert sein Blick zwischen angewidert und fassungslos, aber ansonsten bringt ihn das Hier und Jetzt nicht aus der Ruhe. Während ich jedem Programmpunkt entgegenfiebere, egal ob Wandern, Sauna, Yoga oder Massage, hauptsächlich ich komme gar nicht erst auf die Idee, an Essen zu denken.

**Stephan:**

Ich mag Hella. Wirklich. Ich finde, dass sie unglaublich gut aussieht, nicht nur für ihre 57, sondern überhaupt. Das blonde Haar,

die blauen Augen: Alles an ihr strahlt, und lustig ist sie auch noch. Ich nehme ihr deshalb weder die gescheiterten Kurzversuche noch die

abendlichen Einläufe übel. Und dass beim Yoga kein Fußball im Spiel ist, dafür kann sie ja nichts. Ich finde es ganz okay, auch wenn nicht alles etwas für mich ist. Im Gegensatz zu Christine, die an jede Übung mit der gleichen Begeisterung herangeht wie an ein Date mit George Clooney. Aber was gar nicht geht, ist das, was mittags auf den Tisch kommt: wässriger Reisschleim. Oder der geschmacklose Sud von gekochtem Gemüse. Der Geruch ist mir derart widerlich, dass ich ab Tag zwei die Nahrungsaufnahme komplett verweigere und Christine kopfschüttelnd dabei zusehe, wie sie sich das öde Zeug in rauen Mengen zuführt. Diese Frau ist ein Mirakel. Oder ein Allesfresser, ich bin da nicht sicher.

**Christine:**

Fasten schafft Raum. Nicht nur für die zugegebenermaßen faden Süsschen, sondern auch: Zum Nichtstun. Zum Selbsterforschen. Zum Entdecken. Ich entdecke, dass ich, die ich Strandurlaub hasse und jede Form der Aktivität im Urlaub liebe, plötzlich still und friedlich in der Sonne liegen kann. Hella, die dank ihrer langjährigen Yoga- und Meditationserfahrung über eine

*Er sagt:*

*Ich mag es, über die Insel zu wandern. Was ich nicht mag: die tägliche Darmmassage*

Wandern mit Ganzkörpereinsatz: Yoga-Lehrerin Hella Böttcher beim Abseilen in die Badebucht Cala de Jonc



Schwer zu sagen, was schöner ist: Der Honig im Tee? Die bunten Stände auf dem Hippiemarkt in Sant Carles de Peralta? Oder schlicht: das Ende des Fastens!

betörend vergnügte Seelenruhe verfügt, schafft auf der Finca ein Klima der Sorglosigkeit, in dem ich mich wirklich treiben lasse. Es sind reizarme Tage, mein Tempo ist durchs Fasten gedrosselt, ich denke auch nicht sonderlich viel nach, aber meine Wahrnehmung ist viel schärfer als sonst. Wie viele Sonnenuntergänge habe ich in meinem Leben schon gesehen, und außer den obligatorischen „Ohs“ und „Ahs“ haben sie nichts in mir ausgelöst. Den an der Playa de Benirrás, einem Hippiestrand mit Bar und ein paar schrabbeligen Fischerhütten, werde ich ganz bestimmt nie vergessen. Die Farben. Die Stille. Der Wind. Satt wird man nicht nur durch Essen.

#### Stephan:

Ich mag es, über die Insel zu wandern. Es ist herrlich, in Cala San Vicente im Café zu sitzen und kleinen Kindern beim Fahrradfahren-Üben zuzuschauen, meinerwegen auch mit stillem Wasser statt Milchkaffee. Der Ausflug nach Ibiza-Stadt: herrlich. Tolle Läden, dekorative Menschen, enge Gassen, Granaten-Meerblick. Was ich nicht mag: die Darmmassage jeden Nachmittag, die genau das ist, was der Name verspricht. Da liegen wir auf unseren Yogamatten und drücken uns wechselseitig auf unseren Unterbäuchen herum. Ich finde es einen Zacken zu intim, dass mir jemand

von außen mein Verdauungsorgan knetet. Auch von innen gibt's eher Unerfreuliches zu vermeiden, denn am Abend fängt mein Hals an zu brennen. Eine Angina, eitrig, ich bleibe den ganzen vierten Tag im Bett und tue mir leid. Christine dagegen blüht auf, je mehr ich verfall. Sie stürzt sich ins Yoga und schnürt puppenlustig die Wanderschuhe, strahlt mit der Mittelmeersonne um die Wette und sieht dabei noch blendend aus. Wie macht die das bloß?

#### Christine:

Endorphin-Ausschüttungen. Das ist die eine Erklärung. Der Körper denkt, dass er gerade verhungert, und tröstet sich mit einer satten Dosis Glückshormonen darüber hinweg. Dann die völlige Abwesenheit von Alltagsanforderungen. Die ausführlichen Mittagsschlafchen. Vor allem aber ist es mein Aussehen, das mich in Hochstimmung versetzt. Die straffe Haut, die strahlenden Augen, die abgespeckten Gliedmaßen. Unglaublich, aber nach ein paar Tagen Fasten sieht man glatt fünf Jahre jünger aus. So viel inneres Leuchten kriegt man normalerweise nur bei akuter Verliebtheit mitgeliefert. Dass sich diese Veränderung bei Stephan nicht ganz so deutlich abzeichnet, könnte an seinen Halsschmerzen liegen. Oder daran, dass er schon vor Reiseantritt erleuchtet war.

#### Stephan:

Es hört auf, wie es begonnen hat: mit Salzwasser im Bauch. Hätte ich mir ja denken können. Bloß, dass beim „Shank Prakshalama“ das Zeug wieder unten heraus soll. Und dass es hier um andere Mengen geht: drei, vier Liter dürfen es schon sein. Trinken, Yoga, Klo, das wird unser Dreiklang der nächsten Stunden. Am Ende soll das, was rauskommt, so klar sein wie das, was reingeht. Mehr Reinigung als Shank Prakshalama geht nicht. Man gewöhnt sich ja an alles. Salzlösung trinken klappt jetzt ganz gut. Yoga auch. Aber das Loswerden nicht. Natürlich nicht. Hätte mich auch gewundert. Das Meer in mir gluckert und will nicht raus, aber das ist mir jetzt egal. Ich habe ein paar Kilo abgenommen. Der Rest ist Wasser.

#### Christine:

Ob es am Fasten liegt, dass ich mich am letzten Tag endgültig in Ibiza verliebe? In die üppig grüne Landschaft, das abgerockt-entspannte Flair der Strände, die grellen Sommerfummel der langhaarigen Frauen auf dem Hippie-Markt in Sant Carles de Peralta. Stephan und ich streifen durch die Stände, wir tüten Shirts und Perlenketten ein, trinken süßen Tee (der beste, den wir je hatten, logisch) und grinsen um die Wette. Bevor wir unsere gereinigten Körper und Seelen wieder der heimatlichen Zivilisation aussetzen, verspreche ich mir hoch und heilig, irgendwann wieder hierherzukommen. Und vielleicht auch mal was vor Ort zu essen. Mal schauen, was es mit mir und der Insel so macht.

#### REISE-INFO

Das siebentägige Fasten-Yoga auf Ibiza mit Unterkunft kostet 994 Euro, inkl. Anwendungen und „Kost“ (Zentrum für Yoga und Naturheilkunde, Hella Böttcher, E-07810 San Joan, Ibiza, Tel./Fax 00 34/971/33 32 54, [www.yogaferienibiza.de](http://www.yogaferienibiza.de)).

#### TERMINE

September und Oktober und dann wieder im April, Mai sowie September, Oktober 2011.

#### ANREISE

Z. B. von Köln mit Tuifly ([www.tuifly.com](http://www.tuifly.com)) ab ca. 160 Euro für Hin- und Rückflug.

#### LESEN

Aktueller Reiseführer „Ibiza & Formentera“ mit vielen Adressen und Ausflug-Tipps (Dumont, 14,95 Euro). □

*Er sagt:*

*Abnehmen auf Ibiza – das klingt deutlich unterhaltsamer als Hungern in Hamburg*



Wer fastet, muss zwischendurch ruhen, auch beim Spaziergang durch Ibiza-Stadt. Frische Energie gibt's jeden Morgen bei der Meditation im Yoga-Raum

