

Die Welt bereist und zu sich selbst gefunden

Carmen Grabmeier absolvierte eine Yoga- und Ayurveda-Ausbildung in Indien und den USA – Jetzt gibt sie selber Kurse

Von Laura Altendorfer

Niederhausen. „Es war die beste Entscheidung meines Lebens“, sagt Carmen Grabmeier. Es war aber auch eine Entscheidung, die das Leben der 38-jährigen Niederhausenerin von Grund auf verändert hat. Sie hat den Schritt gewagt, von dem viele träumen: Einfach seine Sachen packen, alles hinter sich lassen und die Welt bereisen.

Nach dem Realschulabschluss in Landau absolvierte Grabmeier zunächst eine Ausbildung zur Hotelfachfrau, arbeitete unter anderem in einem Fünf-Sterne-Hotel in London. Anschließend holte sie ihr Abitur nach, studierte BWL mit Schwerpunkt Marketing in Augsburg und begann in einem großen internationalen Konzern in München zu arbeiten. Bald schon war sie Marketing-Abteilungsleiterin. Doch der Stress war groß, die Unzufriedenheit wuchs. „Es hat irgendwie nicht gepasst“, erklärt die 38-Jährige.

Job gekündigt, Traum gefolgt

Sie entschied sich zu einem mutigen Schritt, kündigte ihren Job und folgte ihrem Traum, ins Ausland zu gehen. „Ich habe mehr oder weniger mein ganzes Hab und Gut verkauft, meinen Rucksack gepackt und bin auf Weltreise gegangen.“ In 13 Monaten bereiste sie elf Länder. Dabei hatte sie ein großes Ziel: Indien. Schon während ihres Studiums interessierte sich Grabmeier für Yoga, besuchte Seminare und Kurse in ihrer Freizeit. Um diese Erfahrungen auszubauen, suchte sie in Indien eine Yogaschule auf. „Das hat mich total gefesselt“, erzählt sie.

Auch das indische Medizinsystem Ayurveda durfte Grabmeier in einer Selbsterfahrung kennenlernen. Dazu zählen Erlebnisse wie



Sie ruht in sich selbst: Carmen Grabmeier hatte vom Stress in ihrem früheren Beruf genug. Sie folgte ihrem Traum, ins Ausland zu gehen und eine Yoga-Ausbildung zu machen. – Foto: Altendorfer

die sogenannte Panchakarma-Kur, einer Reinigungskur, die in Indien traditionell zur Reinigung des Körpers durchgeführt wird. Eine Maßnahme der Kur ist es, destillierten Kuh-Urin zu trinken. „Das hat uns aber keiner gesagt, was das ist, nur, dass wir es schnell trinken sollen“,

erinnert sich Grabmeier, die auf dem Land aufgewachsen ist und den Geruch sofort erkannte, „dann gab es ein Stück Zucker, um den Geschmack im Mund zu überdecken.“ Die Kuh, die in Indien als heilig gilt, wurde zuvor mit Mantra besungen und erhielt nur bes-

tes Futter.

Die 38-Jährige reiste weiter durch Asien, entschied, ihr Leben nach Ayurveda zu gestalten. Wo sie konnte, versuchte sie neue Erfahrungen zu sammeln. In Myanmar ging sie in ein buddhistisches Kloster, meditierte zehn Tage gemein-

sam mit 500 Nonnen. Dabei war jegliche Art der Kommunikation verboten. „Man durfte nicht sprechen, aber auch keine Gestik und Mimik zeigen.“ Anfangs fiel ihr das sehr schwer, vor allem, kein Lächeln oder keinen Blickkontakt zeigen zu können, sich nur auf sich selbst konzentrieren zu müssen.

Auf kleinen Inseln in Thailand und Indonesien war Carmen Grabmeier nur barfuß unterwegs und erkannte für sich, dass es nichts Materielles braucht, um glücklich zu sein. Besonders beeindruckt ist sie von der Freundlichkeit der Menschen, die ihr in jedem Land entgegengebracht wurde. Oft wurde sie von Einheimischen zum Essen nach Hause eingeladen, lernte viele neue Dinge kennen.

Zurück in den Marketing-Job?

Zurück in Deutschland stand eine Entscheidung an: „Gehe ich zurück ins Marketing oder gehe ich den Weg der Weltreise, mit Yoga und Ayurveda, weiter?“ Sie entschied sich für Letzteres, packte erneut ihren Rucksack und flog in die USA, um dort in New Mexico bei einem der bekanntesten indischen Ärzte eine Yoga- und Ayurveda-Ausbildung zu machen. Neun Monate nahm sie mit 30 anderen Interessierten aus aller Welt an Kursen teil, die dem sogenannten „vedischem Prinzip“ folgten – einem alten indischen Lehrsystem, das auf einem sehr autoritären Unterrichtsstil basiert. „Wie es in Indien Brauch ist, saßen wir nur auf dem Boden, kleideten uns in respektvoller, indischer Kleidung und hörten dem Lehrer zu. Fragen waren nur erlaubt, wenn man aufgefordert wurde“, erzählt Grabmeier, „Dabei lernt man, dass sich vieles von selbst beantwortet, wenn man nur lange genug zuhört.“

Neben dieser Erkenntnis standen die Fächer, wie Ayurveda, Yoga oder Sanskrit, eine Ursprache, die in der westlichen Kultur mit Latein oder Griechisch vergleichbar ist, auf dem Stundenplan. Sie ist die Grundlage des indischen Medizinsystems. Aber auch Anatomie und Physiologie wurden gelehrt, damit der Körper nach westlichem System verstanden werden kann. Auch das Pulslesen, durch das nach indischer Medizinlehre herausgelesen werden kann, wo sich Dysbalancen oder Probleme befinden, lernte Grabmeier.

Seit November bietet Carmen Grabmeier in Niederhausen und Reibach selbst Kurse an. Neben Einzelstunden, wie therapeutischem Yoga im Einklang mit Ayurveda gibt es Gruppenstunden im Ashtanga Vinyasa Yoga. Das Besondere: „Es ist nicht das klassische Yoga, da ist schon Power dahinter, man baut viel Kraft auf.“ So hat Grabmeier auch schon den ein oder anderen Mann überrascht, der an einem ihrer Männerkurse teilgenommen hat. „Die waren total baff, dass das so anstrengend ist“, erzählt sie lachend.

Die ayurvedische Gesundheitsberatung lässt sich mit der westlichen Naturheilkunde vergleichen. Jedoch ist sie allumfassender und gibt Tipps, wie man Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Carmen Grabmeier konnte hier schon einigen Menschen mit chronischen Leiden helfen. Vor allem das Thema Ernährung ist wichtig: „Es geht nicht nur darum, gesund zu essen, sondern richtig zu essen“, erklärt Carmen Grabmeier. Wie das geht, zeigt sie in einer ayurvedischen Ernährungsberatung, geplant sind außerdem Kochkurse und Abnehmkuren. Mehr Informationen und Angebote finden Interessierte unter www.carmen-grabmeier.de.

LANDKREIS-GESICHTER

Jeden Freitag stellt die LNP mit dieser Serie interessante Persönlichkeiten aus dem Landkreis vor.