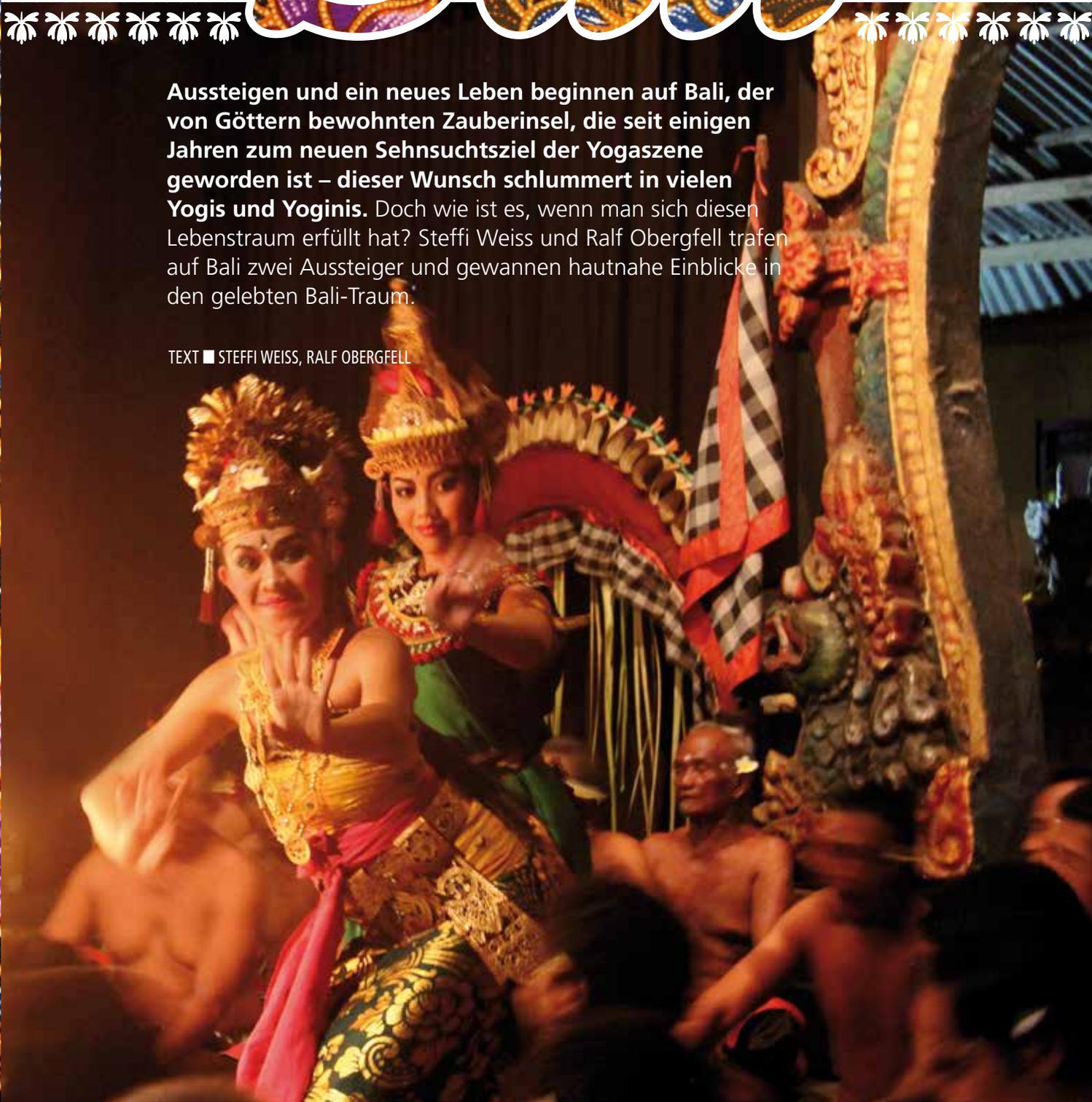


DAS GLÜCK *wartet* *auf* **Bali**

Aussteigen und ein neues Leben beginnen auf Bali, der von Göttern bewohnten Zauberinsel, die seit einigen Jahren zum neuen Sehnsuchtsziel der Yogaszene geworden ist – dieser Wunsch schlummert in vielen Yogis und Yoginis. Doch wie ist es, wenn man sich diesen Lebenstraum erfüllt hat? Steffi Weiss und Ralf Obergfell trafen auf Bali zwei Aussteiger und gewannen hautnahe Einblicke in den gelebten Bali-Traum.

TEXT ■ STEFFI WEISS, RALF OBERGFELL





Aussteigen und ein neues Leben beginnen auf Bali, der von Göttern bewohnten Zauberinsel, die seit einigen Jahren zum neuen Sehnsuchtsziel der Yogaszene geworden ist – dieser Wunsch schlummert in vielen und kommt immer mal wieder an die Oberfläche, wenn sich der hiesige Alltag zu grau anfühlt und Inspiration schwer zu finden ist. Doch wie ist es, wenn man sich diesen Lebenstraum erfüllt hat? Steffi Weiss und Ralf Obergfell trafen auf Bali zwei Aussteiger und gewannen hautnahe Einblicke in den gelebten Bali-Traum.

In Ubud, Balis Zentrum für Kunst und Spiritualität, lassen wir die besondere Aura des kleinen Städtchens in den Bergen auf uns wirken. Unzählige Yogastudios mit verschiedensten Programmen fordern zur Auswahl auf. Wir entscheiden uns für die Nummer eins, die *Yoga Barn*. Nach zehn Minuten Fußweg vom Naturpark *Monkey Forrest* erreichen wir das in Ubud allseits bekannte Yogazentrum. Unsere Wahl fällt auf eine Yin-Yoga-Stunde bei Emily Kuser. Sie ist bekannt für den von ihr entwickelten *High Vibe Yoga*, in den sie ihre Erfahrungen mit Energiearbeit einfließen ließ. Zudem organisierte sie sieben Mal das *Bali Spirit Festival*.

Yogalehrerin Emily Kuser, Organisatorin des Bali Spirit Festivals: „In Ubud kannst du alles über das Leben lernen.“

Als wir mit Emily, einer großen, gut aussehenden und scheinbar alterslosen Amerikanerin, den Interviewtermin vereinbaren, sucht sie in ihrem eng durchgetakteten Kalender nach einem Termin. Sie bietet uns den 24.12. um 16 Uhr an, da hat sie 60 Minuten Zeit.



INTERVIEW

Welchen Yoga-Stil unterrichtest du und warum?

Der eine Stil ist *Hatha-Yoga*, den unterrichte ich, weil er mir sehr viel Kreativität gibt. Als Gegenpol dazu unterrichte ich *Yin-Yoga*, weil er mir hilft, meine Schüler in einen Meditationszustand zu führen.

Alle Lehrerinnen und Lehrer praktizieren dieselben Haltungen, denn darauf basieren die einzelnen Yogastile. Es ist die Art und Weise, wie man die Sequenzen zusammensetzt und darüber als Yogalehrerin spricht, das macht jeden Stil einzigartig. Außerdem hat jeder Lehrer und jede Lehrerin eine eigene Energie bei der Vermittlung. Meine Yogapraxis richte ich auf mein Anliegen aus, im Yoga zum Selbst zu finden. Es geht darum, nichts Aufgesetztes zu leben. Das vermittele ich an meine Yogaschüler.

Meine Mission als Yogalehrerin ist, mich selbst herauszufordern, um mehr und mehr ich selbst zu sein. Das bedeutet, anstatt das zu machen, von dem andere Menschen mir sagen, dass ich es sein, tun und sagen soll, einfach alles beiseite zu lassen und mich wirklich auf meine eigenen Erfahrungen zu konzentrieren und zu verlassen. Ich bin eine Person, die Yoga und Spiritualität liebt. Je mehr ich mich selbst nach diesem Motto verhalte, desto mehr werde ich selbst.

Mit welchem Beruf hast du zuletzt deinen Lebensunterhalt verdient,

bevor du Yogalehrerin geworden bist?

Vorher habe ich ein großes Fitness-Studio in Kalifornien gemanagt. Also das Management für die Angestellten, Kurse, Abteilungen, das Personal und Training gemacht. Ich habe schon immer in der Gesundheitsbranche gearbeitet. Mir ging es immer darum, Dinge über den Körper zu lernen. Das hat mich seit jeher fasziniert.

Was sind deine drei Lieblingsdinge auf Bali?

Ich liebe es, den alten Balinesen zuzuschauen, wie sie auf dem Fahrrad fahren oder wie sie mit ihren Mäxchen unterwegs sind. Ich liebe das alte ursprüngliche Bali, das es neben dem touristisch geprägten Bali noch gibt. Ich liebe es, wie die Balinesen lächeln. Und ich liebe es, die Menschen zu beobachten, die aus der ganzen Welt kommen, wenn sie einfach mal runterkommen und sich entspannen, weicher und stressfrei werden. Ich finde es sehr schön, das zu beobachten und ein Teil davon zu sein.

Und welche drei Dinge, gefallen dir auf Bali am wenigsten?

Verkehr, Abfall und einfach auch zu wissen, dass ich, egal wie lange ich in Ubud leben werde, nie eine Einheimische sein werde.

Warum hast du gerade Ubud ausgewählt? War es einfach, gleich Fuß zu fassen?

Damals machte ich eine sehr schwere Phase in meinem Leben durch, und ich hatte gehört, dass Ubud ein spiritueller Spielplatz, ein ganz besonderer Ort ist. Ich habe alles verkauft, mir ein Flugticket besorgt und bin nach Ubud gekommen. Nun kann ich sagen, Ubud ist ein Ort, an dem du alles über das Leben lernen kannst. Insbesondere über den Körper und den Geist. Die meisten Heilarten der Welt kannst du momentan in Ubud finden.

Und ja, für mich war es einfach Fuß zu fassen, ich bin gleich voll reingerutscht. Ubud war damals viel kleiner. In den letzten acht Jahren hat sich der Ort enorm entwickelt. Er ist groß geworden, insbesondere in den

Yoga Energy Works

Fühle Deine Lebensenergie

Auf diesem ungewöhnlichen Workshop wirst du deiner Lebensenergie auf allen Ebenen deines Seins nachspüren



Asanas & mehr ...

Klassische Yoga-Asanas und andere Formen von Bewegung erweitern dein Körperbewusstsein und bringen dich ganz in den gegenwärtigen Augenblick.



Pranayama

Im tiefen Atemprozess verbindest du dich direkt mit Prana, der Quelle des Lebens, die dich durchflutet.



Yoga Nidra

Yoga Nidra und Meditation lassen dich deine feinstoffliche Ebene erfahren und führen dich weit in dein Inneres.



Klänge fürs Gehirn

Spezielle Klänge, deren Wirkung wissenschaftlich erwiesen ist, werden dir helfen, innere Prozesse zu erleben, die du so noch nicht gespürt hast.



Nella und Dr. Ralph Skuban werden deine Begleiter sein auf dieser spannenden Reise in dein Inneres.

Alle Infos und Termine zu diesem neuen Workshopformat findest du auf unserer Website www.yogaenergyworks.com

letzten vier bis fünf Jahren. Als ich ankam, waren viel weniger Ausländer aus Übersee hier.

Was ist der Trend, die derzeitige Entwicklung bei Aussteigern, die ihr Glück auf Bali suchen?

Ein Restaurant zu eröffnen.

Gibt es hier eine harmonische Yoga-Gemeinschaft oder eher Konkurrenzverhalten zwischen den Lehrern bzw. den Yogastudios?

Es gibt auf jeden Fall einen Wettbewerb zwischen Restaurants, Gesundheits-Clubs und Yoga. Die Lehrer, die das hauptberuflich machen, sind sehr geschäftig. Sie unterrichten im Studio, dann gehen sie zu einem anderen Retreat oder geben zum Teil noch Privatunterricht. Sie sind sehr aktiv und arbeiten viel, lang und hart. Auf jeden Fall ist es anders, als beispielsweise in New York einen Zehn-Stunden-Tag zu haben. Dann gibt es noch jene, die herkommen und nur hin und wieder etwas machen.

Was hat sich für dich persönlich verändert, seitdem du Expat bist und auf Bali arbeitest? Was hast du gelernt?

Geduld, Geduld, Geduld!



Bio-Gastronom Pat John, ehemaliger Investment-Banker: „Ubud ist Medizin.“

Auf der Hauptstraße in Ubud stauen sich Autolawinen. Es geht im Schrittempo voran. Knatternde Mopeds drängen sich durch die Lücken hindurch. Unser Ziel ist das „Restaurant Soma“, in dem wir einen Interviewtermin mit Johnny, dem Geschäftsführer, haben. Eingeschossige Häuser, die sich mit Tempeln abwechseln, säumen die Jalan Hanoman Street. Reihenweise breiten die Geschäfte ihre Waren bis auf den Bürgersteig aus. Überall werden Holzschnitzereien, Textilkunst oder Gemälde von Galerien angeboten. Dazwischen locken kleine einheimische

Restaurants, Warung genannt, mit Gaumenfreuden. Diese Ballung von Kunst und Kunsthandwerk hat schon in den Dreißiger Jahren, als Ubud noch ein Dorf war, Gäste wie u.a. Walter Spies, Vicky Baum und Charlie Chaplin aus Europa und Übersee angezogen. In einer schmalen Seitenstraße hält der Taxifahrer vor einem Tor, über dem der Schriftzug „Soma Restaurant – high vibe organic delights“ auf einem Holzbrett prangt. Johnny nimmt uns in Empfang und stellt sich mit „Pat John“ vor. „So werde ich von meinen Freunden hier im Soma genannt... Pat bedeutet soviel wie Sir“, fügt er verschmitzt hinzu und setzt sich. Pat John wurde auf Bali geboren, verbrachte jedoch seine erste Lebenshälfte in New York City, arbeitete als Investmentbanker, heiratete eine Amerikanerin. Vor zehn Jahren kam er auf die Insel zurück.



INTERVIEW

Welche Idee steht hinter dem Soma? Was war der Auslöser für dich, Gastronom zu werden?

Essen ist Medizin, weil sich der Mensch mit Essen selbst heilen kann, indem er sich passend ernährt. Das ist unser Glaube, dafür stehen wir. Mit 51 hatte ich einen Autounfall, von dem sich mein Körper nicht mehr so schnell wie früher, als ich jünger war, erholte. Das war der Auslöser, meine Ernährung umzustellen. Der schwere Autounfall bewirkte eine tiefe Veränderung in meinem Leben. Um meinen Körper



zu heilen, gab ich ihm gutes Essen aus biologischem Anbau im Umland, praktizierte Yoga und meditierte. Damit konnte ich meine DNA wieder ausloten. Ich habe gelernt, dass man die eigne DNA mit Yoga, Meditation und Ernährung auf eine Linie bekommen kann. Wenn die DNA ausgelotet ist, dann heilst du dich und fühlst du dich gut.

Würdest du diese drei „Wundermittel“ jedem empfehlen, der gesund werden bzw. gesund leben möchte?

Es kommt auf den jeweiligen Körper an, das heißt was gut für mich ist, muss nicht unbedingt gut für einen anderen Körper sein. Doch habe ich festgestellt, dass meinem Körper die Nahrungsumstellung auf 30 Prozent langsam Gegerartem bei bis zu maximal 47 Grad und 70 Prozent Rohkost am besten bekommt. Das habe ich auch auf unsere Küche übertragen. Alle Speisen im *Soma* werden bei 47 Grad zubereitet. Denn durch diese schonende Garzeit bleiben die Mineralien, Enzyme und Vitamine im Essen erhalten.

Wie viele Stunden in der Woche arbeitest du jetzt in deinem Restaurant?

Ich bin nebenbei auch Musiker. Manchmal bin ich fünf oder sechs Tage im Restaurant, sonst unterwegs. Aber wenn du das machst, was du liebst, dann ist es egal wie viel Stunden du arbeitest. Zudem praktiziere ich Kundalini Yoga; das ist ein sehr kraftvoller, energetischer Yoga.

Was war der ausschlaggebende Punkt, dich in Ubud niederzulassen? Was interessiert dich an Ubud?

Meine Tochter lebt in Udud. Als dann 2006 mein Enkelsohn in Udud geboren wurde, kam ich zu Besuch und fühlte mich sofort zu Hause. Das hat mich zu der Entscheidung geführt hierzubleiben. Meine zweite Frau ist eine Deutsche, von daher sind wir ab und zu in Deutschland, aber Bali ist mein zu Hause. An Ubud interessiert mich die Geschichte. In Sanskrit heißt Ubud „Medizin“. Ubud ist Medizin für Körper, Geist und Seele. Wenn du

in Ubud angekommen bist, hast du dich bereits dem Ort anvertraut, weil dein Herz bereits die Entscheidung getroffen hat, nach Ubud zu kommen. Aber wenn du jemand anderen fragst, wohin du gehen sollst, dann folgst du nicht deinem Herzen, sondern der Meinung des anderen. Es geht darum, dich selbst tiefer zu ergründen. Wenn du in Ubud meditierst, dann ist es etwas ganz anderes, als wenn du in Berlin oder New York meditierst. Denn wenn du in Ubud meditierst, dann bist du sofort mit deinem Innersten, dem Göttlichen verbunden. Alle 25.000 Aussteiger, die nach Ubud gekommen sind, fühlen das. Ubud ist Medizin, aber du musst offen dafür sein, dich hingeben wollen. Wenn du entscheidest, ich gehe nach Ubud, um zu meditieren usw., dann musst du es auch tun. Manche kommen her und schauen acht Stunden am Tag in ihren Facebook-Account. Also wenn du es willst, dann musst du auch dran bleiben, erst dann ergibt sich auch alles andere.

Wie viel Geld benötigst du monatlich für deinen Lebensunterhalt?

Etwa ein Drittel oder die Hälfte von dem, was man in Berlin benötigt

Was sind deine drei Lieblingsdinge und was magst du nicht in Ubud?

Was ich an Ubud mag, sind die vielen Tempel, den Kecak- und Feuertanz. Den Verkehr mag ich dagegen überhaupt nicht. Der hat stark zugenommen. Ubud war ein Dorf, bis das „Contentance Magazin“ entschieden hat, Ubud zur besten Stadt zu küren, und das, obwohl wir noch nicht einmal eine Bushaltestelle haben.

Wie ist die derzeitige Entwicklung von Aussteigern in Ubud? Wohin geht der Trend?

Bali hat eine besondere Anziehungskraft. Die Aussteiger, die einmal hierher kommen, kommen immer wieder zurück. Aber dadurch, dass die Grenzen geöffnet werden, seit das ASEAN (äquivalent zur EU) gegründet wurde, wird es ein Konkurrenzverhältnis zu den restlichen Ländern geben. Die Visa-Pflicht wird wegfallen, und damit

wird sich der Arbeitsmarkt verändern. Ich denke, das ist eine gute Sache, weil Wettbewerb für die Entwicklung gut ist.

Was hat sich für dich persönlich verändert, seitdem du in Ubud arbeitest?

Für mich ist Ubud so was wie „Ost trifft West“. Ubud bietet eine enorme Vielfalt. Du musst entscheiden, wie du dein Leben verbringen willst. Letztlich ist die Essenz, in Ubud zu leben, das Spirituelle. Das Spirituelle ist die Ausrichtung, die lernst du nicht in der Schule, du musst hierher kommen und üben. Die spirituelle Seele, also das, was man auf Ubud spürt und lernt, wirkt sofort, das hat keinen kommerziellen Wert. ■



Steffi Weiss Steffi Weiss ist erprobte Grenzgängerin zwischen Kunst und Marketing, Beratung und Coaching, Bild und Wort, Europa und Fernost. Als Redakteurin prägte sie viele Jahre das KUNST Magazin mit. In Seminaren und Beratungen bietet sie fundierte und lebensnahe Kenntnisse zum Kultur- und Kunstmanagement sowie Dasein.



Ralf Obergfell betrachtet das Leben seit seinem 15. Lebensjahr durch ein Kameraobjektiv. Im Jahr 2004 begegnete ihm in Thailand auf offener See das Schicksal in Form eines

Tsunamis – diese Begegnung veränderte sein Leben nachhaltig. Als Zeichen seiner Dankbarkeit und Ehrfurcht für die Bewohner Südostasiens kreiert er eine Hommage für sie, in dem er sein Objektiv auf ihr einzigartiges Leben, ihre faszinierenden Geschichten, ihre heiligen Zeremonien und alltäglichen Kämpfe richtet.

Im Rahmen ihrer redaktionellen Tätigkeit beim KUNST Magazin entdeckten Steffi Weiss und Ralf Obergfell ihre gemeinsame Leidenschaft für Südostasien. Seit über 15 Jahren bereisen sie diesen Teil der Welt, haben dort gearbeitet und gelebt. Als Team WO sind sie mit Feder und Fotoapparat bewappnet den Aussteigern (Expats) auf der Spur und wollen herausfinden, welche Kraft diese angetrieben hat, in der östlichen Welt Fuß zu fassen.

www.wowoinfo.de