

## Elchtest für die Seele

Veröffentlicht am 26.11.2000 | Lesedauer: 4 Minuten

Von Dona Kujacinski

In seinem südschwedischen "Wohlfühlhaus" zeigt ein deutscher Wellness-Coach den Weg zu mehr innerer Harmonie und Balance

**D**iese Geschichte handelt von Gefühlen. Von Sich-fallen-Lassen, Sich-kennen-Lernen. Von Gelassenheit.

Sie spielt in Vittsjö, Südschweden. Dort lebt seit acht Jahren der Hamburger Ekkehard Neumann, 42. Seine Berufung: Body & Soul-Trainer. Seine Wellness-Therapie: Massagen, Saunagänge, dazu Sport und Entspannungsübungen. Durch intensive Gespräche erfühlt der Mann mit den sensiblen Händen Ängste, Probleme und dringt so tief in das Unterbewusstsein ein.

Am Ufer des Pickelsees hat Ekkehard Neumann ein Paradies geschaffen. Das "Wohlfühlhaus". Es liegt mitten im Wald, bietet Platz für zwei Gäste und ist einzigartig in Europa. Eine Oase der Stille und der totalen Entspannung. Kein Telefon, kein Fernsehen. Es riecht nach Holz, Laub.

Drinnen empfängt mich leise Meditationsmusik. Aromakerzen verströmen ihren beruhigenden Duft. Offener Kamin. Helles Holz. Fenster bis zum Boden. Zu meinen Füßen der See. Das Wasser schimmert wie flüssiger Samt. Es ist Vollmond.

Am nächsten Morgen werde ich um sieben wach. Mit einer Tasse Tee setze ich mich auf die Terrasse. Über dem See liegt ein leichter Nebel, und in meiner Phantasie sehe ich Elfen über das Wasser tanzen. Ich spüre, wie ich lächle. Einfach so. Um acht klopft es an der Tür. Mein Wohlfühl-Guru holt mich zum Joggen ab. Er scheucht mich durch die Wälder Südschwedens. Ich laufe, wie ich noch nie gelaufen bin. Immer schneller. Und ich rede und lache. Eine Stunde lang. Das habe ich noch nie geschafft.

Nach dem Frühstück, das man sich selber machen muss (der Kühlschrank ist voller Köstlichkeiten), bekomme ich die erste Massage. Ich bin neugierig, ob Ekkehard den

Schlüssel zu meinem Ich findet. Ich erzähle von meinem hektischen Leben. Vorgebeugt sitze ich auf "Healthy Harry", einem speziellen Massagestuhl. Arme, Beine und Kopf ruhen auf weichen Polstern.

Zu leiser Musik beginnt Ekkehard, meine Energiebahnen zu aktivieren. Seine Hände gleiten mal langsam, mal schnell über meinen Körper. Ich atme tief und gleichmäßig. Völlige Ruhe überkommt mich. Ich denke an gar nichts mehr. Irgendwann holt mich Ekkehard zurück. Ein intensives Glücksgefühl durchströmt mich. Er sagt: "Du hast dich gerade auf das Positive konzentriert und die totale Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erlebt. Meine Aufgabe dabei war es, deine Gedanken eins werden zu lassen, deine Mitte zu finden. Das heißt, dass ich unbewusst in deiner Kraft war, die unerschöpflich ist." Ich kann nur nicken, verlasse ihn und gehe im Birkenwald spazieren.

Am Nachmittag die zweite Behandlung: eine Bewusstseinsmassage. "Weil Problempunkte getroffen werden, kann sie auch weh tun", sagt Ekkehard. "Das Ziel dieser Massage ist es, Zuversicht, Freude, Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden." Im Jogginganzug liege ich auf dem Stokke-Stuhl, einer Art Schaukelstuhl, der nach hinten gekippt wird. Mein Kopf liegt jetzt tiefer als meine Füße. Wieder berühren seine Hände meine Energiebahnen. Und wieder setzt dieses Gefühl der völligen Ruhe ein. Ich gleite weg. Tauche ein in eine Traumwelt. Als ich aufwache, spüre ich tatsächlich eine ungeheure Gelassenheit und eine Bewusstseinsöffnung, die ich in dieser Form noch nie erlebt habe. Und ich lächle.

Die anderen Massagen - zum Beispiel auf der klassischen Massagebank, auf der man ausgezogen unter warmen Tüchern liegt - haben denselben Effekt. Zusammen mit der Natur, den Spaziergängen, Ausflügen im Kanu auf der südschwedischen Seenplatte, dem Power-Schwitzen in der schwimmenden Sauna im See und den belebenden Kosmetikbehandlungen schaffen sie eine Symbiose von Körper, Geist und Seele.

Ich habe hier gelernt, dass man sich selbst lieben muss, um geliebt zu werden und um Erfolg zu haben. Neumanns Massagen setzen Gefühle, Sehnsüchte und Wünsche frei. In Südschweden bekam ich Vitamine für die Seele. Und ich fand Gelassenheit.

PS: Ekkehard Neumann kann auch als Personal Coach gebucht werden. Auf Wunsch kommt er zu Ihnen nach Hause oder begleitet Sie auf Reisen. Preis pro Woche: 7500 Mark plus Spesen.

Anreise: Mit Pkw, Flugzeug oder Zug nach Kopenhagen/Malmö. Dann in einer Stunde per Pkw nach Vittsjö.

Preise (ohne Anfahrt): Drei Tage Intensivprogramm für eine Person kosten 4200 Mark inkl. Ü/F und Behandlungen. Zwei Personen zahlen 7600 Mark.

Eine Woche Wohlfühlprogramm kostet 6700 Mark (eine Person) bzw. 10 500 Mark (zwei Personen).

Adresse: Snapphanevägen 12, Vittsjö, Schweden. Telefon/Fax: 0046/45 12 33 44.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/103677985>