

## SÜDWESTRUNDFUNK

### SWR2 Leben - Manuskriptdienst

#### Wellness

Ein Selbstversuch in Sachen Wohlfühlen

Autorin: Beate Ziegs

Redaktion: Nadja Odeh

Sendung: Dienstag, 23.09.08 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung: Freitag, 30.12.11 um 10.05 Uhr in SWR2

---

#### **Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

#### **Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

*SWR2 Leben können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/leben.xml>*

---

## **MANUSKRIFT**

### **Lutz Hertel:**

Wellness ist ein Lebensstil und keine Behandlung.

### **Autorin:**

Sagt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellnessverbandes.

### **Lutz Hertel:**

Es ist eine Auseinandersetzung mit sich selbst, mit Ihrem Leben, mit Ihrer Umgebung, mit Ihrem Privatleben, auch mit Ihrem Arbeitsleben - immer unter der Frage: "Ist das gut für mich?" "Tut mir das gut?" Das Thema "Wellness" spielt sich im Lebensalltag ab.

### **Autorin:**

Und weil der Deutsche Wellnessverband mich als Verbraucherin vor unseriösen und unqualifizierten Angeboten schützen möchte, nehme ich Lutz Hertel beim Wort und tauche mitten im Alltag einfach mal in vertrauter Umgebung ab, nämlich in meiner kalkverstriemelten Standardbadewanne mit ihren mickrigen 175 mal 70 Zentimetern nutzbarer Innenfläche unterhalb des Überlaufs. Schon kribbelt Wellness-Schaum in meiner Nase, während auf dem heruntergeklappten Klodeckel eine Wellness-Limonade auf mich wartet. Und wenn ich mir etwas Mühe gebe, komme ich mit dem rechten großen Zeh sogar an die Playtaste des CD-Recorders, um mich von Wellness-Klängen einhüllen zu lassen.

Das ist alles ganz schön und gut. Aber irgendwie will sich nicht das Wellness-Gefühl einstellen, von dem ich immer wieder höre und lese: "Stärke dein Morgen!" "Nimm Gestalt an!" "Erschaffe dich neu!" - Nein, lieber Lutz Hertel, so ganz ohne Behandlung wird wohl nichts draus, dass auch ich endlich mal wie ein auf Hochglanz polierter Friedensengel à la Madonna oder Demi Moore durch die Nachbarschaft schwebe. Also nichts wie raus aus meinen vier Wänden und mitten hinein ins Wellness-Abenteuer mit Day-Spa und Floating und Ayurveda und Klangschalen und Cycle-Own-Zone und Well-Food.

### **Ressortführung per Auto:**

Also, wenn Sie links schauen, dann sehen Sie schon immer die Golfplätze. Wir haben drei 18-Loch-Meisterschaftsgolfplätze, der Nick Faldo ist der schwierigste in ganz Deutschland, da fahren wir gerade dran vorbei. Zusätzlich haben wir noch einen 9-Loch öffentlichen Golfplatz. Öffentlich bedeutet, dass dort jeder Anfänger spielen kann, der keine Platzreife hat. - Ich habe da nicht die Geduld für. - Hier kommt man jetzt runter zu unserem kleinen Privatstrand. - Wir haben die ganze Woche über verschiedene Fitness-Kurse, von Nordic-Walking über Wassergymnastik, Bauch, Beine, Po, Qigong, Yoga, bis hin zu Spinning. Also es gibt so, so viel zu erleben! Man muss es erlebt haben. Man kann's noch so sehr beschreiben, man muss es gesehen haben, man muss es erlebt haben, um es wirklich zu begreifen. Und das kann man bei einer Nacht überhaupt nicht erleben, da braucht man schon ein paar Tage. Zwei Nächte sollten es dann schon sein, drei Nächte wären natürlich besser, um das wirklich alles komplex zu ergreifen und zu ersehen.

**Autorin:**

Ich habe mich für ein Wellness-Resort bei Bad Saarow entschieden, dem einstigen "Bad der Werktätigen" und Kurort der Mielke- und Honecker-Erbe. Meine Wohlfühl-Betreuerin fährt mit mir die 300 Hektar der Außenanlage ab, vorbei an Reitställen, Tennisparcours und Meisterschaftsgolfplätzen. Mit der nötigen "Platzreife" hapert es allerdings bei mir und danach, sie zu erlangen, steht mir auch nicht der Sinn. Ich will nichts weiter als ein kleines Eckchen in dem über 4.000 Quadratmeter großen Wellness-Bereich, in dem ich gezielt entschleunigen kann - beziehungsweise gezielt entschleunigt werde. - Bei Nadayanan Balachandran, dem zuständigen Resort-Arzt für Ayurvedische Medizin, bin ich genau richtig.

**Nadayanan Balachandran:**

Ich bin Nadayanan Balachandran. Früher war über Tradition bekommen, zum Beispiel mit meinem Vater oder meinem Opa. Jetzt diese Therapie schon seit 100 Jahren an staatlich anerkannter Universität. Und dauert sechs Jahre der Studiengang. Und die Fortbildung ist auch noch zwei Jahre. Insgesamt acht Jahre eine Ayurveda-Doktor.

**Autorin:**

Inzwischen hat sich das über 3.000 Jahre alte Heilsystem in Deutschland so viel Anerkennung verschafft, dass am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf über einen Stiftungslehrstuhl Ayurveda nachgedacht wird und in Bochum über einen Schwerpunkt in indischer Medizin. Die wird in ihrem Ursprungsland nicht selten in Hospitälern praktiziert, in denen Schimmel über die Wände der kargen Krankensäle kriecht. Denn der Ayurveda ist vor allem die Medizin der Armen. Von deren Welt bleiben die etwa 100.000 Deutschen natürlich verschont, die jedes Jahr nach Indien jetten, um sich in speziellen Resorts für mehrere Tausend Euro zwei Wochen lang ayurvedisch behandeln zu lassen - während vermögende Inder immer häufiger die sterilen Skalpelle westlich ausgebildeter Chirurgen einer traditionellen Panchakarma-Roskur mit Einlauf, Erbrechen und Abführen vorziehen. Für mich geht es jedoch nicht um Medizin, sondern um reinstes Wohlbefinden.

**Nadayanan Balachandran:**

Als Wellness-Therapie des Ayurveda wir bieten Abhyanga. Abhyanga ist eine Ganzkörpermassage mit einem Typ entsprechenden Öl. Und wir haben noch Shirodara, Stirngüsse. Diese Stirngüsse wirken entspannend und beruhigend auf den Geist. Dabei wird warmes Öl in eine sanfte Strahl auf bestimmte Punkte der Stirn unterhalb des Schädels für ca. 20 bis 30 Minuten geleitet. Diese Therapie ist besonders wirkungsvoll gegen Stress, Schlaflosigkeit, innerliche Unruhe, hohen Blutdruck. Ayurveda in meiner Meinung ist Therapie: Wir Mensch ist Natur, kommt aus Natur mit diese fünf Elemente. Ich, Sie und alle.

**Autorin:**

Der warme Duft nach Kräutern und Sesamöl, die sanfte Stimme Nadayanan Balachandrans, seine Hände auf meiner Stirn - ich weiß, dass es mir gleich sehr gut gehen wird. Entspannt, selig und schön und mit einem Resthauch öligen Glanzes in den Haaren schwinde ich mich zu später Stunde auf einen Barhocker. Rechts und links von mir einige Mit-Wellnesser, denen die Leuchtkraft, die Dr. Balachandran in meinem Inneren entfacht hat, eigentlich nicht entgehen dürfte. Aber denkste!

**Wellness-Gast (Frau 1):**

Wenn Sie das hier in Deutschland machen, ist das ja lächerlich, finde ich. Das passt für meinen Geschmack nicht zusammen. Währenddessen in Indien oder Sri-Lanka, wo es mir eigentlich noch besser gefallen hat, da sind alle Menschen darauf eingestellt, 24 Stunden lang.

**Autorin:**

Zum Glück kann es der Rest unserer Runde mit soviel weitgereister Wohlfühlkompetenz ebenso wenig aufnehmen wie ich selbst.

**Wellness-Gast (Mann 1):**

Ich mache so etwas zum ersten Mal. Also Wellness für mich ist, wenn mir meine Frau so ein Wochenende hier besorgt. Weiß allerdings nicht, was mich erwartet.

**Wellness-Gast (Frau 2):**

Er muss die "Business-Behandlung for Men" über sich ergehen lassen.

**Wellness-Gast (Mann 2):**

Das ist übermorgen. Ich lasse mich einfach überraschen, was mich da erwartet.

**Wellness-Gast (Mann 3):**

Ich bin Geschäftsführer einer Sanitär- und Heizungsfirma und nebenbei noch Sachverständiger. Insofern habe ich viel zu tun. Aber man sollte sich schon um einen kümmern.

**Wellness-Gast (Frau 1):**

Ich bin im Geschäftsreise-Service. Und ich bin gestresst, fast schon bis zum Burnout-Syndrom. Und deswegen habe ich mir eine solche Woche verordnet. Wir bekommen - oder wir haben amerikanische Verhältnisse: Wir müssen gucken, wo wir unsere Freizeit schnell erledigen, damit wir wieder leistungsfähig sind. Ich finde das einen ganz fürchterlichen Trend.

**Lutz Hertel:**

Ein echter Wellness-Berater würde genau an diesen Punkten ansetzen.

**Autorin:**

Sagt Lutz Hertel, der Vorsitzende des Deutschen Wellness-Verbandes.

**Lutz Hertel:**

Der würde nicht sagen: "Gehen Sie mal in die Sauna und lassen Sie sich mal `ne Gesichtsmassage machen." Sondern der würde Sie auch nach Ihrem Sinnempfinden fragen: "Warum glauben Sie überhaupt, dass Sie weiterhin in diesem Hamsterrad bleiben müssen? Was könnte Ihnen denn im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie dieses Hamsterrad verlassen?"

**Manfred Lütz:**

Wenn man sich immer nur erholt für Arbeit, dann besteht das ganze Leben aus Arbeit.

**Autorin:**

Das wiederum sagt Manfred Lütz, Theologe und Psychiater, Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses in Köln-Porz sowie Autor des Bestsellers "Lebenslust".

**Manfred Lütz:**

Was mich irritiert ist, dass Menschen nicht einfach mal "Muße leben", wie die Alten gesagt haben: völlig zwecklos, aber höchst sinnvoll einfach mal durch den Wald zu gehen, jeden unwiederholbaren Moment seines Lebens mal zu genießen, zu schmecken, den Wald zu riechen, das zu erleben - und nicht zu irgendeinem Zweck, dass man dann besser erholt an die Arbeit kommt oder dass man dann länger lebt, länger im Altersheim dement ist.

**Lutz Hertel:**

Also wer glaubt, er könnte innerhalb von zwei Tagen die vielen falsch gelebten Tage, Monate und Jahre wieder kompensieren, der wird eher eine Enttäuschung als eine Zufriedenstellung erleben.

**Manfred Lütz:**

Es ist eine Form von luxuriöser Leblösigkeit! Das müsste doch auch mal eine gesellschaftliche Debatte sein: Wenn nur noch das eigene Wohlfühlen im Mittelpunkt steht, dann wird es eiskalt in unserer Gesellschaft. Und dann wird es nachher auch für die Leute, die da so ihren Egoismus subtil organisieren, für die wird es auch sehr kalt, wenn sie dann irgendwann im Pflegeheim landen, weil sie sich ihr ganzes Leben nicht um soziale Kontakte bemüht haben und kein Mensch sich mehr für sie interessiert, wenn sie nicht mehr das Geld haben, sich professionell gegen Geld berühren zu lassen.

**Autorin:**

Jeder zweite Deutsche ist laut Umfragen bereit, bis zu 25 Euro pro Monat für Wellness auszugeben. Die Gesamtausgaben für Fitness und Wohlfühlprodukte oder -dienstleistungen liegen bei 72 Milliarden Euro jährlich, Tendenz steigend. Kein Wunder, dass der amerikanische Wirtschaftswissenschaftler, Software-Multimillionär, Teilzeit-Rabbiner und Universitätsprofessor Paul Zane Pilzer für das Jahr 2010 sogar die Wellness-Revolution ausruft: beste Geschäftschancen, gigantische Umsätze. Mit zehn Euro unterstütze auch ich an diesem Abend den Megatrend. Soviel kostet die Teilnahme an einer dreistündigen Kuschelparty.

**Rosi Doebner:**

Die erste Regel ist natürlich: "Kein Sex".

**Autorin:**

Sagt Rosi Doebner, unsere Kuschanleiterin.

**Rosi Doebner:**

Es geht wirklich um diese Kuschelenergie, dieses Geborgene, dieses Nährende, eher Entspannende. Und von daher eine weitere Regel: die Kleidung bleibt an.

**Autorin:**

"No dry humping" heißt das auf Amerikanisch und bedeutet, dass man auch dann die Geschlechtsteile "nicht länger" - was immer das heißen mag - aneinander reiben darf, wenn sich dazwischen Stoff befindet.

Wie Wellness überhaupt, ist auch das Gruppencuscheln in den USA entstanden - genauer gesagt, in der amerikanischen Single-Metropole New York, wo der selbsternannte Sexualtherapeut Reid Mihalko und dessen Partnerin Marcia Baczynski meinten, die Beziehungen ihrer Klienten etwas aufpeppen zu müssen und 2004 zur ersten "Cuddle Party" in ihr Apartment luden. Eines Tages werde man den Madison Square Garden mit Knuddlern füllen, prophezeien die beiden zuversichtlich. Für mich klingt das eher wie eine Drohung. Aber da die teure Rundumbettelung im Bad Saarower Zauberland freundlicher Illusionen meinen Wohlfühl-Bedarf eher verstärkt als gestillt hat und man laut Reid und Marcia beim Kuscheln obendrein den Glauben an die Menschheit zurückgewinnen kann, verknäule ich mich tapfer mit den zwanzig Männern und neun Frauen, streichle hier einen Fuß und dort einen Arm, während ich sachte an einem Ohr gezupft werde, schiebe einen Hintern beiseite, damit die Hand auf meinem Rücken mich besser massieren kann ...

**Kuschelgast (Mann 1):**

Es waren fast doppelt so viele Männer wie Frauen. Unterschwellig ist dann so eine Energie da, dass dann so'n Konkurrenzgekuschel stattfindet. Und mich persönlich stört das. Dann kann man auch schon mal deprimiert nach Hause gehen, deprimierter als vorher, durchaus denkbar.

**Kuschelgast (Frau 1):**

Man hat immer so bestimmte Vorstellungen und Erwartungen, wenn man mit einem vertrauten Partner zusammen ist - auch in Partnerschaften - und möchte so gerne kuscheln und kriegt meistens nicht das. Und hier kriegt man es einfach in Überfülle und völlig anonym und braucht auch nicht mal einen Ehevertrag unterschreiben. Also es ist wesentlich weniger kostspielig als ein Ehemann zum Beispiel.

**Kuschelgast (Frau 2):**

Das Leben ist so hart und so - ja, geht so schlimm mit einem um, dass man diese Streicheleinheiten braucht. Und wenn man sie halt zwischenmenschlich nicht kriegt, dann muss man sie sich kaufen.

**Kuschelgast (Mann 2):**

Also das war für mich der Sechser im Lotto. Alles, was ich mir vorher vorgestellt und erträumt habe, ist irgendwie in Erfüllung gegangen. Und zwar ohne dass man darüber reden musste und dass man darüber irgendwas - ja, es ist einfach nur durch Berührung und irgendwie - ja, ich weiß nicht.

**Autorin:**

Ich auch nicht. Ich weiß nicht, ob ich mich wohl oder unwohl fühle oder wohl in meinem leichten Unwohlsein. Ob ich es dabei belassen oder wiederkommen soll. Oder ob ich in meinem tiefsten Innern nicht lieber ganz woanders wäre. Ganz weit weg zum Beispiel - oder auch nicht. Ich habe mich für "ganz woanders, aber nicht ganz weit weg" entschieden und belebe meine Seele mit ausgiebigem Wassertreten in vorgeschriebenem Storchengang. Beim Herumstaksen im sachlich-streng gekachelten Ambiente wird zwar nicht meine innere Leuchtkraft zum Erglühen gebracht; dafür durchfährt mich bei jedem Schritt eine Well kindlich vitaler Lebensfreude.

**Schwester Scholastika:**

Ganz einmalig und unwiederholbar sind wir Leib. Also wir haben nicht nur den Leib, wir sind Leib. Und die Wirkungen, die auf den Leib eingehen, die gehen auch in die Seele ein. Das ist nichts Getrenntes. Wir haben es getrennt.

**Autorin:**

Sagt Schwester Scholastika, Priorin des Noviziatskonvents und Mitglied der Ordensleitung des Dominikanerinnen-Klosters Arenberg bei Koblenz.

**Schwester Scholastika:**

Was tut einem Menschen gut? Das heißt ja nicht, ihn nur verwöhnen oder ihn betüiteln. Sondern was einem Menschen gut tut, heißt ja oft auch, gerade mich auf einen Schmerz einzulassen, Leiden anzunehmen, weil dann etwas heilen kann. Das ist auch eine Form von Wellness.

**Autorin:**

Gesundheit und Wohlfühlen standen schon immer auf dem Programm im Kloster Arenberg, in dem 1954 ein Kneipp-Sanatorium errichtet wurde. Das Geschäft florierte - bis die Belegung auf unter 40 Prozent sank, weil die Kassen kaum noch Kuren verschreiben und obendrein die Therapien des Hydrotherapeuten und Priesters Sebastian Kneipp bei der Wellness-Schickeria nicht mehr "in" waren. Das Kloster konnte sich nicht mehr selber tragen und stand kurz vor der Schließung. Die Rettung war das 2003 eröffnete Vitalzentrum, das von Aquafitness bis zum Multijetmassagebad alles zu bieten hat, was ein gutes Wellness-Hotel ausmacht. Allerdings halten die Nonnen streng an der nach Geschlechtern getrennten Sauna fest. Und statt zu Yoga und Kuseln laden sie zu Meditation und Rosenkranz ein, statt Stirnölguss stehen frühmorgendliches Tautreten und andere Kneipp'sche Reizkuren auf dem Programm. Und siehe da: Das Geschäft blüht wieder - was sicherlich auch an dem Konzept der Schwestern liegt, neben Wellness Gespräche anzubieten, offen zu sein für die Sorgen und Abgründe, die ihre Gäste mitbringen.

**Schwester Scholastika:**

Orientierungslosigkeit, Ausgebranntsein, keinen Sinn mehr sehen im Leben: Das sind existentielle Nöte. Und ich finde, man darf Armut, Not nie vergleichen. Ein Mensch ist in seiner Not, und es ist in anderen Augen vielleicht eine banale Not, aber es ist seine Not. Und die ernst zu nehmen, und mit der umzugehen - das ist Wellness. Ja.

**Schwester Annunciata:**

Jeder Gast hat sein Päckchen mitgebracht.

**Autorin:**

Sagt Schwester Annunciata, die im Kloster unter anderem für die Betreuung der Gäste zuständig ist.

**Schwester Annunciata:**

Da kann es passieren, dass ich den ganzen Tag beschäftigt bin mit dem einen Gast, weil er Angst hat. Dann sitze ich Händchen haltend im Foyer, rede dem gut zu. Manchmal brechen die auch in Tränen aus. Das sind meist die Jüngeren. Oder "Mittelalter", wie nennt man das? Das wird immer mehr. Leider. Aber "Wellness" steht bei uns an letzter Stelle.

An erster Stelle steht "Ganzheitskloster", ganz bewusst. Das ist auch eine Gemeinschaft, die die Menschen mittragen möchte. Die nehmen auch an unserem Chorgebet teil. Wir nehmen sie einfach mit in die Mitte.

**Autorin:**

Zu einer für mich noch nachtschlafenden Zeit hat mich Schwester Annunciata zur Laudes ins Mutterhaus der Nonnen geführt. Jetzt sitze ich mit 50 oder 60 Nonnen - die meisten sind um die 70 - im Chorgestühl, lausche gebannt dem Geklimper der Rosenkränze, die die Schwestern an ihrem Gürtel tragen, und blättere verlegen im Gebetbuch. Natürlich ist die Teilnahme an den Ritualen freiwillig. Und welchen Glaubens die Gäste sind, ob sie überhaupt an etwas oder jemanden glauben, spielt zu keiner Zeit eine Rolle. Die junge Dame, der ich mich anschließen sollte, erzählt mir später, dass sie als Gebietsverkäuferin für eine gehobene Kosmetikfirma arbeitet.

**Junge Dame:**

Ich verkaufe Luxus. Ich verkaufe Wellness im Anti-Aging-Bereich. Ich bin hier mit dem Hintergrund, dass ich einfach mal Zeit für mich habe, dass ich über gewisse Dinge in meinem Leben nachdenken kann, dass ich für mich sein kann, und dass sich mein Körper, mein Geist und meine Seele regenerieren können. Das ist ganz wichtig, damit man auch die Stärke wieder hat, in der Leistungsgesellschaft weiter erfolgreich zu sein, dass man den Job auch weiter tausendprozentig machen kann.

**Autorin:**

Tausend Prozent! Sind das nicht mindestens 800 zuviel? Jedenfalls macht mich die Begegnung so traurig, dass ich mich unverzüglich in den Kneipp'schen Wellness-Bereich des Klosters begeben, um alle Mühsal von mir spülen zu lassen. Was für die Dauer eines langen, tröstlichen Augenblicks auch tatsächlich gelingt.

**Lutz Hertel:**

Viele Anwendungen sind fernöstlich angehaucht. Und wir beobachten zur Zeit eine Rückkehr zu dem, was wir hier in Europa zur Verfügung haben. Ich würde mich sehr freuen, wenn es gelingen würde, das alles zu reanimieren, damit wir nicht nur in fremden, fernen Kulturen fischen gehen und dabei auch wichtige Wirkungsmechanismen über Bord werfen. Es ist ja zu beobachten, dass wir hier in Deutschland die Sachen nicht ganz "sauber" übertragen. Also die Klangschalen-Therapie ist ja eine reine Erfindung. Klangschalen, das sind Messingschalen, die werden in Tibet in der Küche benutzt. Das hat mit Therapie oder Spiritualität überhaupt gar nichts zu tun. Auch die so genannten "Fünf Tibeter" gibt es natürlich nicht. Es gibt auch keine sechs oder sieben. Man kennt das in Tibet nicht. Das sind Geschäfte, die mit dem Trend Wellness gemacht werden.

**Manfred Lütz:**

Wenn Sie Untersuchungen jetzt irgendwie ins Netz stellen würden, dass wenn man bei Vollmond mitternachts auf einem Bein steht, nach Osten guckt und sich ein Gänseblümchen ins rechte Nasenloch steckt, dass man damit statistisch etwa anderthalb Jahre älter wird als wenn man das nicht tut, dann werden Sie bei Vollmond, fürchte ich, in Deutschland irgendwelche Leute herumstehen sehen, die auf einem Bein stehen und nach Osten gucken.

**Lutz Hertel:**

Jeder hat das Recht, das für ihn Passende zu tun, herauszusuchen, sich dafür zu entscheiden. Die Spiritualität gehört mit dazu. Allerdings, man darf nicht übersehen, dass die Wellness-Branche in erster Linie eine kommerzielle Branche ist.

**Manfred Lütz:**

Es werden doch dauernd irgendwelche Säue durch's Dorf getrieben, und die Leute rennen hinterher. Der Rattenfänger von Hameln ist doch dagegen wirklich ein Waisenknabe! Da sind doch die Kinder, die hinter dem Rattenfänger - die haben ja wenigstens noch Musik gehört! Der hat ja Flöte gespielt. Aber die Leute rennen doch heute hinter jedem absurden Trend, der in irgendeiner abgelegenen Studie in Südkalifornien erhoben worden ist, da rennen die doch sofort hinterher.

**Autorin:**

Mit Aloe-Vera-Keks und Stirnölguss lässt sich das gesellschaftliche Krisengefühl längst nicht mehr meistern. Diese Erkenntnis fördert nicht nur die Rückbesinnung auf europäische Traditionen der Lebensbewältigung, sie fördert auch die Rückkehr des Teppichs. Je mehr es außerhalb der privaten Räume an Geborgenheit gebricht, um so fett-flauschiger, dicker und wärmer hat die Wohlfühlinsel zu sein. Das beobachtet jedenfalls die neuerdings boomende Teppichbranche. "Floor to Heaven" hat eine Designerin ihr Luxusgeschäft in Köln genannt.

Also lande ich zu guter Letzt wieder in meinen Vier Wänden, und dort bäuchlings auf einem abgekanteten Ein-Quadratmeter-Einzelstück aus australischer Schafswolle, so grau und dick wie Kieselsteine. Von hier unten aus lässt es sich - umgeben vom unsichtbaren Wimmeln der Milben und Larven - auf's Prächtigste darüber nachsinnen, mittels welcher Wellness-Marmelade, welchem Wellness-Duschgel oder welchem Selfness-Trip mit Ego-Coaching ich die Herausforderungen von Gegenwart und Zukunft meistern kann. Oder sollte ich nicht lieber nur ganz einfach verweilen? Auf dem Teppich bleiben? Und vielleicht mit ihm ein Stückchen in den Zimmerhimmel fliegen.