

10 UHR



### „Nur wer leer ist, kann erfüllt werden“

Das gilt auch für meine Wohnung: Alles, was ich sechs Monate nicht gebraucht habe, verschenke ich, schaffe so Raum für Neues. Dieses Bild zum Beispiel, das seit Ewigkeiten hinter meiner Wohnzimmertür lehnt. „Weg damit!“ sagt Ashish, „Chaos ist ein Energieräuber.“ Äußere Klarheit sorgt für innere Ruhe. Ganz wichtig dabei: Der Ort, den wir als Erstes sehen, wenn wir die Wohnung betreten. Bei mir ein chaotisches Schuhregal. Ups! „Einfach abdecken“, rät Ashish, „am besten mit einem lila Tuch, eine der wichtigsten Farben der fernöstlichen Heilkunst.“



Telefonate, Termine, E-Mails – Stress lass nach! Aber wie?

12 Stunden mit Wellness-Coach Ashish Mehta

# Heute ist mein Glückstag!

*Der Kalender quillt über, die Freizeit macht mehr Stress als Spaß, und nachts rasen die Gedanken: Schluss damit, dachte sich unsere Reporterin Dörte Apel. Und machte sich auf die Suche nach mehr Gelassenheit*

**D**as Glück verfolgt mich. Oder eher: Ashish Mehta verfolgt mich. Die Gesichter meiner Freundinnen und Bekannten leuchten, wenn sie von ihrer Massage-, Yoga- oder Meditationsstunde bei „Ashish“ (38) berichten. Einige Promis waren auch schon bei ihm, und jetzt schreibt er auch noch ein Buch. Wer ist dieser Typ? Und: Funktionierte der auch bei mir? Ich muss mich nämlich entspannen, habe aber keine Zeit.

„Kein Problem“, meint Ashish Mehta, die Grundlagen könne er mir an einem Tag beibringen. „Wichtig ist, dass du die dann in deinen Alltag einbettet“, sagt er. „Alles, was du brauchst, um glücklich zu sein, steckt in dir. Du musst es nur aktivieren.“ Super, denke ich und suche im Kalender eine Lücke, in die ich „Glücklichsein“ quetschen kann. Aber ganz so leicht wird's dann doch nicht: „Der Weg zu innerer Ausgeglichenheit“, mahnt Ashish, „führt über Ernährung, Meditation, Rituale und Yoga.“ Er weiß, dass dieser Weg holprig

sein kann: In Indien beginnt er als Elfjähriger mit Yoga. Sein Vater erkennt sein Talent, unterstützt seine Ausbildung in Heilkunst, Aryuveda, Feng Shui. „Ich bin trotzdem 1996 nach Bombay gegangen, um Schauspieler zu werden“, erzählt Ashish schmunzelnd. Als er 2003 seine Frau, eine Deutsche, kennenlernt, ist er dort ein TV-Star. Trotzdem folgt er seiner schwangeren Frau – von Bollywood nach Bielefeld!

„Am Anfang war es sehr hart“, gibt der Glücks-Coach zu, „Kein Job, keine Freunde, und ich konnte kein Deutsch.“ Doch er hört auf seine innere Stimme, die sagt: „Es ändert sich nur etwas, wenn du etwas änderst.“ Und er vertraut darauf, „dass das Universum mich auf den richtigen Weg schickt.“ Der führt ihn 2008 nach Hamburg, wo er Aryuveda-, Massage- und Yogakurse gibt. Jetzt steht er in seiner Wohnung, schaut sich um. „Als Erstes“, sagt er, „räumen wir auf.“ WAS? Das löst bei mir das Gegenteil von Glücksgefühlen aus. Aber er wird schon wissen, was er tut ...

Einfach mal loslassen! Ashish Mehta (38) weiht Reporterin Dörte Apel (30) in sein Glücksgeheimnis ein

11 UHR



### „Scharfe Knolle statt schwarzem Kaffee“

Aufräumen ist geschafft, jetzt einen schönen Café Latte! „Lieber Ingwer-Tee“, sagt Ashish und geht mit mir Knollen kaufen. „Zu viel Koffein belastet den Körper. Ingwer ist super fürs Immunsystem.“ Für den Energieschub zwischendurch: 10 cm Knolle schälen, in Scheiben schneiden, mit heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.



13 UHR



### „Wer gesund isst, behandelt seinen Körper achtsam“

Auch fürs schnelle Sandwich ist Ashish nicht zu haben: „Etwas Gemüse in Olivenöl dünsten, das geht genauso schnell und liefert Energie“. Sein Tipp: Okraschoten! Die stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Gibt's beim türkischen Gemüsehändler.

14 UHR

### „Müde? Energiepunkt drücken“

Der Ringfinger ist ein Vitalitätspunkt: „Einfach 20 Sekunden in regelmäßigen Abständen fest drücken“, rät Ashish.



16 UHR

### „Der Sonnengruß programmiert uns positiv“

Weil wir vormittags aufgeräumt haben, verschieben wir Yoga ausnahmsweise auf den Nachmittag. „Yoga ist wie ein Gebet für den Körper. Wer mit einem Sonnengruß in den Tag startet, programmiert sich selbst auf Zuversicht, Flexibilität und Stabilität“, sagt Ashish.



19 UHR



### „Der Altar des Lebens ist dein Ruhepool“

„Bau dir einen kleinen Rückzugsort, um die Momente der Ruhe leichter einzuläuten“, rät Ashish. Auf diesen kleinen Altar stelle ich, was mich berührt: einen kleinen Schutzengel, Muscheln, Blumen und Kerzen. Ashish: „Besinne dich zweimal am Tag für fünf Minuten. Überlege zum Beispiel morgens, was du dir für den Tag wünschst und bedanke dich abends für die schönen Dinge des Tages – das lädt den Ort mit positiver Energie auf, und du kannst hier Kraft tanken.“

17 UHR

### „Der Atem ist ein Signal unseres Körpers“

Einfach mal durchatmen, kurz loslassen und innehalten: Das nimmt den Druck aus jedem stressigen Tag. Außerdem ist der Atem ein zuverlässiges Signal unseres Körpers: „Wenn wir permanent das Gefühl haben, tief durchatmen zu müssen, ist das ein Zeichen von Unbehagen – dann sollten wir erforschen, was uns an der Situation stört“, rät Ashish.



### Mein Glücks-Fazit

Aufräumen, innehalten und Stress wegatmen machen zwar nicht augenblicklich glücklich, aber sofort ausgeglichener. Und obwohl ich mich bisher nicht zu den spirituellsten Menschen gezählt habe: Mein Altar steht noch. Statt morgens aufzustehen und zu denken: „Oh nein, ich muss zur Arbeit“, bin ich dankbar für das, was ich habe: einen tollen Job, Gesundheit, Freunde, Familie, die Sonne, die draußen scheint. Und wissen Sie was? Das macht mich glücklich!

### BUCH

Ashish Mehta, Gela Brügge-mann: „Der Glücksvertrag. Das 21-Tage-Programm“, systemed Verlag, 19,99 Euro. Ab 10. September erhältlich

