

Lentas – antiker Kurort für die Seele von heute

Von Kerstin Horngacher

Kurorte gab es bereits in der griechischen Antike. Nur dass man damals statt Therapeuten den Tempel von Asklepios aufsuchte, um zu sich zu kommen und zu heilen. Die Anreise dauerte oft tagelang. So stellte sich der Heilsuchende intensiv auf die Zeremonie ein. In der schnelllebigen Zeit von heute sind die Tempel rar und die Flugverbindungen optimal. Und doch kann man ihn finden, den Schnittpunkt von Antike und Moderne. In dem kleinen Ort Lentas an der Südküste Kretas, an dem Psychologie, Mythologie und Erholung zusammentreffen.

Wie erklärt man einen "besonderen" Ort? Eine kleine Bucht mit zehn Tavernen, sechs Cafés und Bars, im Sommer zu Mariä Himmelfahrt fast so viele Griechen wie Urlauber, weil der Namenstag einer nahegelegenen Felsenkapelle die Großfamilien zusammenruft, im Winter etwa 35 Einheimische, die nicht in ihre umliegenden Dörfer zurückreisen. Würden sie es tun, müssten sie die serpentinreiche einzige geteerte Straße nehmen, die ins Dorf hinein und wieder hinaus führt... Oder sagt man wie bekennende Lentas-Liebhaber: "Hier kommst Du mit Deiner Seele in Berührung"? Wer einmal da war weiß: Lentas liebt man oder man hasst es, dazwischen gibt es nichts.

In Reiseführern taucht Lentas kaum auf. Dydikos, die Bucht nebenan mit dem weit ausladenden Strand, gilt als "Neo-Hippie-Paradies". Hier kann man am Strand zelten, nackt baden und darf vor einer Taverne kostenlos duschen. Sicherlich nicht jedermanns Geschmack. Und genau davon lebt die Gegend: All-inclusive-Tourismus bleibt an der Nordküste. Wer nach Lentas kommt, weiß zunächst nicht so genau, worauf er sich einlässt, außer, dass er eine Entschleunigung aus dem Alltag erfahren wird. Notgedrungen, denn es gibt hier kaum etwas, was man verpassen kann: Keine Boutiquen, keine Kinos, keine Strandpromenade... Stattdessen karstige Landschaft, ein eigenwilliger Ort, ein paar kleine Höhlen im westlichen Felsen, der wie ein im Wasser liegender Löwe aussieht und dem Ort den Namen gibt (Leo-ndas = Lentas), antike Säulen, die Kiesstrände und das Meer. Wer Ablenkung sucht, findet sie trotzdem: In kleinen Bars am Ort, in den Tavernen und Cafés. Die haben sich erst in den vergangenen 30 Jahren entwickelt. Davor war jahrhundertlang nichts. Aber die Geschichte des Dorfes ist alt:

Spätestens seit dem 4. Jh. v. Chr. reisten Griechen von ganz Kreta und Nordafrika gezielt nach Lentas, das damals Lebéna hieß. Dort befand sich ein Asklepiostempel an der Quelle, die in der Mitte der Bucht entspringt und besonders klares Wasser führt. Dieses Quellwasser speist noch heute die Brunnen des Dorfes. Der Gott Asklepios galt als Anlaufpunkt, wenn die aufstrebende wissenschaftliche Medizin an ihre Grenzen kam. Heilkunst und Heilkult förderten einander. Das Asklepiion war damit eine der ersten psychosomatischen Kliniken des Abendlandes. Mit einigen Besonderheiten: Wer zu krank war, um die beschwerliche Reise selbst anzutreten, schickte einen Vertreter, der für ihn das Heilungsritual vollzog. Und die Therapie fand, anders als bei unseren "Halbgöttern in Weiß", im Schlaf statt:

Um das Asklepiion zu betreten, mussten sich die Leidenden zunächst durch Bäder in der Heiligen Quelle und durch Fasten reinigen. Dann opferten sie dem Gott Asklepios und seiner Tochter Hygieia, bekamen zur Nacht von den Priestern ihre Schlafplätze im Abaton, dem "für Unberufene Unbetretbaren", zugewiesen. Die Inkubation, der "Heilschlaf", konnte beginnen: Den Schlafenden erschien – wohl aufgrund ihrer Erwartung - alsbald Asklepios

im Traum. Gelegentlich wurde er begleitet von seiner Tochter Hygieia, von einer Schlange und einem Hund. Asklepios verhandelte das Honorar für seine Hilfe in der nächtlichen Visite. Er heilte durch Berühren, schmerzfreie Operation oder Handlungsanweisungen, was nach dem Erwachen zu tun sei, um vom Leiden erlöst zu werden. Dieser einmalige Traumvorgang war sehr intensiv und genügte wohl in vielen Fällen, um die Selbstheilungskräfte der Patienten zu aktivieren, denn zahlreiche antike Tontäfelchen berichten von erfolgreichen Heilungen.

Bei psychosomatischen Leiden ist dies in der modernen Psychologie und Medizin gut nachvollziehbar, aber bei körperlichen Gebrechen? Geht von Ritualen eine so starke Kraft aus? Kann man sie für die heutige Therapie nutzen und in wiefern ist Psychotherapie selbst ein Ritual?

Diese spannenden Fragen beschäftigen auch Fachleute. Seit vier Jahren führt die Akademie für Kinder- und Jugendpsychotherapie (AKJP) aus Osnabrück Fortbildungen für Psychotherapeuten in Lentas durch. "Rituale" hieß das Thema im Jahr 2009, und es spannte den Bogen von modernen therapeutischen Methoden bis zu den antiken Wurzeln. Rituale aus Vergangenheit und Gegenwart wurden vor Ort greifbar und das Kräftetanken am eigenen Körper erfahrbar.

Dass Ort und Seminarthema zusammen passen und die Inhalte praxisnah sind, ist Josef Könning und seinem Dozententeam wichtig und macht den Reiz aus. „Ressourcen aktivieren“ hieß das Thema in 2010, um „Selbstwert, Achtsamkeit, Selbstfürsorge“ geht es in 2011. Weitere Themen werden folgen.

Die Zufriedenheit der SeminarteilnehmerInnen ist jedes Jahr so groß, dass Nicht-Psychologen nach Gleichberechtigung riefen. „Mehr als Urlaub“ ist die Antwort. Ein Seminar, das allen die Möglichkeit bietet, sich von Ängsten und Stress durch eine neuartige psychotherapeutische Methode zu befreien, die durch Klopfakupressur und kognitive Fokussierung unter Anleitung meist überraschend schnell wirkt.

So kommt Lentas seiner Tradition als alternativer Kurort auch im 3. Jahrtausend n. Chr. wieder sehr nahe...

Informationen zu den Seminaren unter:

www.kinderverhaltenstherapie.de > Seminare in Lentas

www.kerstin-horngacher.de



Lentas – Leondas. Nach einer Legende zogen Löwen den Wagen der Sonnengöttin Rhea. Einer davon blieb mit einem Krokodil und einem Elefanten auf Kreta zurück und wartet nun, versteinert im Wasser liegend mit Blick gen Afrika, auf ihre Rückkehr.