

Manuela Kaps & Dr. Liane Kornberger
Burnout durch Ayurveda vorbeugen

Burnout durch Ayurveda vorbeugen

Dieser Ratgeber betrachtet das Thema Burnout-Prävention aus ganzheitlicher Sicht, gibt typspezifische Empfehlungen und ermöglicht es der Leserin und dem Leser so, wertvolles Wissen aus dem ayurvedischen Gesundheitssystem für sich persönlich, beruflich und privat anzuwenden.

Die Autorinnen, Manuela Kaps und Dr. Liane Kornberger, haben beide in Konzernunternehmen gearbeitet und kennen das heutige Arbeitsumfeld aus langjähriger Erfahrung. In ihrem Buch verbinden sie die ayurvedische Gesundheitslehre mit dem Wissen um die Anforderungen an eine wirkungsvolle Burnout-Prävention. Leicht umzusetzende Empfehlungen für eine ausgeglichene Lebensbalance machen diesen Ratgeber zu einem wichtigen Begleiter, Burnout in unserem westlichen Alltag erfolgreich vorzubeugen.

Eine Haftung der Autorinnen für etwaige Schäden, die aus dem Gebrauch bzw. Missbrauch der in diesem Buch genannten Empfehlungen entstehen, ist ausgeschlossen.

Manuela Kaps & Dr. Liane Kornberger

BURNOUT DURCH AYURVEDA VORBEUGEN

Ganzheitliche Empfehlungen
für einen stressfreien Alltag

Hinweis: Die Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische oder medizinische Behandlungen bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.

1. Auflage 2015

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-320-1

„Alles Leid wurzelt in Unwissenheit,
alles Glück in reinem Wissen.“

CARAKA SAMHITA, SUTRASTHANA 30.84

„Begierde nach den Früchten des eigenen Handelns
bewirkt Besorgnis über möglichen Misserfolg...
Dann raubt dir deine Beängstigung deine Energie
und du verfällst in Untätigkeit und Trägheit,
was die Sache noch schlimmer macht.“

BHAGAVAD GITA II.47

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13

TEIL I: Ayurvedische Grundlagen

1. Ayurveda – Eine Einführung.....	18
Angewandte Ganzheitlichkeit.....	18
2. Die Doshas – Bioenergien im Ayurveda.....	21
Die Wirkung der Elemente in den Bioenergien.....	21
3. Die Konstitutionen – Persönlichkeitstypen im Ayurveda	23
Die Entwicklung unserer Konstitution	23
Die Vata-Persönlichkeit – Kreative Leichtigkeit.....	25
Die Pitta-Persönlichkeit – Zielgerichtete Umsetzung.....	26
Die Kapha-Persönlichkeit – Freundliche Gelassenheit	27
4. Ayus – Unser Leben	28
Körper, Geist, Seele	28
Unsere Urnatur versus der Prägung durch das Leben.....	30
5. Die Gunas – Qualitäten unseres Lebens.....	32
Qualitäten, die auf unser Temperament einwirken – Sattva, Rajas, Tamas ..	32
6. Ein ganzheitliches Gesundheitssystem – Die Therapien im Ayurveda.....	36
Ayurvedische Behandlung betrachtet den gesamten Menschen.....	36
7. Die drei Lebensessenzen – Unsere Energiequellen	40
Die drei Lebensessenzen – Ojas, Tejas, Prana.....	40
Das Ojas-Modell erklärt unseren Energiehaushalt	41
Übersicht der Lebensessenzen.....	44

TEIL II: Burnout-Entstehung und

„ayurvedisches Vier-Dimensionen-Modell“	45
1. Der Burnout-Entstehungsprozess aus westlicher Sicht.....	46
Der Burnout-Zyklus nach Freudenberg.....	46
2. Der Burnout-Entstehungsprozess aus ayurvedischer Sicht	47
Stadien auf dem Weg in den Burnout aus ayurvedischer Sicht.....	47
3. Das „ayurvedische Vier-Dimensionen-Modell“	49

Einleitung	49
Die Modell-Übersicht	50
Die Modell-Inhalte.....	51
4. Die Burnout-Entstehung anhand des „ayurvedischen Vier-Dimensionen-Modells“	57
Die vier Dimensionen in der ausgewogenen Phase.....	57
Beginn des Ungleichgewichts – Die Auslöser zur Rajas-Verstärkung.....	61
Die vier Dimensionen in der disharmonischen Phase	64
Die vier Dimensionen in der erschöpften Phase.....	72
TEIL III: Empfehlungen zur Burnout-Prävention.....	77
1. Burnout durch Ayurveda vorbeugen.....	78
Die Energien wieder ins Gleichgewicht bringen.....	78
2. Den eigenen Persönlichkeitstyp erkennen	81
Einleitung	81
Fragebogen zur Einschätzung des eigenen Persönlichkeitstyps	82
3. Charakteristika der Persönlichkeitstypen.....	87
Einleitung	87
Übersicht der ausgewählten Kriterien.....	88
Körperliche Kriterien.....	88
Geistige Kriterien	89
4. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Vata-Persönlichkeit	91
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Vata-Persönlichkeit	91
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Vata-Persönlichkeit	92
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Vata-Persönlichkeit ..	94
5. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit.....	97
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit.....	97
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit	98
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Pitta-Persönlichkeit ...	100
6. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	104
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	104
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	105
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Kapha-Persönlichkeit	107

7. Einleitende Empfehlungen zur Vorbeugung von Burnout	110
Ein paar Gedanken zum Einstieg	110
Einleitende Empfehlungen für die Persönlichkeitstypen	110
Burnout-Entstehung – Mögliche innere und äußere Faktoren	111
8. Typ-spezifische Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit	116
Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien	116
Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit – Geistige Kriterien	123
9. Typ-spezifische Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit	132
Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien	132
Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit – Geistige Kriterien	140
10. Typ-spezifische Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit	153
Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien	153
Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit – Geistige Kriterien	159
11. Weitere ayurvedische Empfehlungen zur Burnout-Prävention	167
Was Sie außerdem tun können –	
Feinstoffliche und sattvische Therapien im Ayurveda	167
Mantren – Alles ist Klang	168
Meditation – Die innere Ruhe finden	170
Klangschalen-Massage – Die Kraft der Klänge	174
Farbtherapie – Die Farben des Regenbogens in uns aufnehmen	176
Aromatherapie – Düfte für die innere Balance	177
Atemtherapie – Das Leben wieder fließen lassen	180
Edelsteintherapie – Die schützende Kraft der Steine	184
Den Tag mit allen Sinnen erleben	187
Tagesroutine – Tägliche „Rituale“	187
Die ayurvedische Selbstreflexion –	
Leben, wie es unserer eigenen Natur entspricht	191
Rasayana und Panchakarma – Ayurvedische Kuren zur Stressreduktion, Revitalisierung und Reinigung	193
12. Das Phänomen Burnout in Deutschland	195
Warum das Stillschweigen?	195
Wie kann der Bann gebrochen werden?	201
Trend der Burnout-Erkrankungen in Deutschland	202
13. Empfehlungen für den beruflichen Alltag	205
Wie aus dem Hamsterrad aussteigen?	205
14. Empfehlungen für das soziale Umfeld	216
Strukturen neu denken – Bewusst sein	216

TEIL IV: Burnout-Fragebogen und ergänzende Methoden.....	221
1. Unser Burnout-Fragebogen	222
Einleitung	222
Der Burnout-Fragebogen	225
Die Auswertung zum Burnout-Fragebogen	230
2. Ergänzende Methoden	232
Das Eisenhower-Prinzip – Aufgaben Prioritäten geben.....	232
Die Sedona-Methode – Die Dinge loslassen lernen	233
 Nachwort	 235
Die Autorinnen.....	237
Quellenverzeichnis.....	239

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns und danken Ihnen sehr, dass Sie sich für unseren Ayurveda-Ratgeber zur Burnout-Prävention entschieden haben!

Zum Thema Burnout ist mittlerweile eine Vielzahl an Ratgebern erschienen. Sie alle haben verschiedene Ansatzpunkte, wie es zu einem Burnout kommen kann. Uns ist die ganzheitliche Betrachtung der Burnout-Entstehung und einer dauerhaft wirksamen Burnout-Prävention wichtig: Denn es sind nicht psychische **oder** physische Ursachen, die zu Burnout führen, sondern immer ist es ein Zusammenspiel von körperlichen und geistigen Faktoren, die einen Burnout entstehen lassen. Aus dieser Sicht spricht der Ayurveda von einem Burnout, wenn der Mensch nach einem häufig über einen langen Zeitraum verlaufenden Entstehungsprozess schließlich körperlich **und** geistig zusammenbricht.

Die einzelnen Faktoren, die in der Burnout-Entstehung eine Rolle spielen, sind im Ayurveda und der ayurvedischen Psychologie bereits hervorragend beschrieben. Das Zusammenspiel dieser Faktoren bei der Burnout-Entstehung finden Sie in dem von uns entwickelten „ayurvedischen Vier-Dimensionen-Modell“ dargestellt. Es ist auch für jemanden, der Ayurveda noch nicht kennt, gut nachvollziehbar. Ebenso wichtig ist uns, Ihnen umfangreiche individuelle Empfehlungen zur Burnout-Prävention zu geben. Hierbei hat uns die ayurvedische Persönlichkeitstypologie (Konstitutionslehre) wertvolle Anregungen zur Seite gegeben, und es sind die an der Entstehungsdynamik beteiligten Faktoren und Kriterien berücksichtigt.

Wir Autorinnen haben selbst langjährig sowohl in Angestellten- als auch in Managementpositionen gearbeitet und kennen die Arbeitswelt mit ihren kontinuierlich wechselnden und Stress auslösenden Anforderungen gut. Wir haben die Belastungen im „Hamsterrad“ erfahren – bis hin zu nachhaltigen gesundheitlichen Auswirkungen. Die Dynamik, immer noch mehr leisten und bewältigen zu müssen oder auch zu wollen, haben wir persönlich erlebt, auch die Erschütterung darüber erkennen zu müssen, die eigenen Energiereserven weit über Gebühr beansprucht zu haben. Genauso haben wir den Einfluss des sozialen Umfeldes

erfahren, das mit seinen Verpflichtungen, Erwartungen und Statusdenken zusätzlichen Leistungsdruck aufgebaut hat.

Mit dem Ayurveda haben wir ein Gesundheitssystem kennen und schätzen gelernt, das uns nachhaltig mit seinen ganzheitlichen Antworten begeistert und fasziniert. Durch die Lehre des Ayurveda konnten wir Zusammenhänge erkennen lernen und verstehen, warum Krankheiten nach ayurvedischem Wissen entstehen und wie. Wir haben eine neue Sicht auf die menschliche Psyche bekommen und betrachten viele Dinge, die in uns als Menschen wirken, heute in einem größeren Zusammenhang. Das tiefe Wissen und die Vielfalt des Ayurveda veranlassen uns zudem, uns kontinuierlich weiterzubilden. Bei dem gemeinsamen Besuch einer Fachfortbildung „Burnout und Ayurveda“ haben wir uns kennengelernt. Daraus hat sich unsere heutige Zusammenarbeit entwickelt.

So fließt die intensive Auseinandersetzung mit der ayurvedischen Philosophie und Lehre nunmehr seit vielen Jahren auch in unseren Alltag ein. Unser Leben und Arbeiten ist dadurch zufriedener und glücklicher geworden.

In diesem Ratgeber haben wir ayurvedisches Wissen und Management-Erfahrung mit der Kenntnis langanhaltender Stressbelastung verbunden. Wir freuen uns, wenn er Ihnen als Leserin und Leser dadurch das Werkzeug zu einer wirksamen Burnout-Prävention für Körper und Geist an die Hand gibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und motivierende Erkenntnisse beim Lesen!

Ihre
Manuela Kaps & Dr. Liane Kornberger

Einleitung

Warum ein ayurvedischer Ratgeber zur Burnout-Prävention?

Was bietet der Ayurveda im Vergleich zu den westlichen Therapien? Oder auch: Was macht er anders? Wieso ist es möglich, mit dem Ayurveda Burnout und Burnout-Entstehung zu erklären, wo das Burnout-Syndrom aus Sicht der westlichen Medizin bislang noch nicht als eigenständiges Krankheitsbild definiert werden kann?

Es ist die Betrachtung nicht nur der Symptome, sondern des gesamten Menschen in seiner Umwelt, die dem Ayurveda das ermöglicht. Dies erlaubt, nicht erst dann zu handeln, wenn es bereits zu spät ist – der Burnout also eingetreten ist –, sondern Burnout fördernde Faktoren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Zudem finden sich im Ayurveda umfangreiche Empfehlungen, die eigenen Ressourcen zu erhalten und zu stärken. Diese Kombination aus der Vermeidung schädlicher Einflüsse und der individuellen Ressourcenstärkung sind die wirksamen ayurvedischen Mittel, einer möglichen Burnout-Entstehung bereits in den Anfängen entgegenzuwirken.

Wie können nun ayurvedische Empfehlungen aussehen, die einfach und praktikabel in unserem westlichen Alltag umzusetzen sind?

Der Ayurveda als jahrtausendealtes Gesundheitssystem hat mit seinen ihm zugrunde liegenden Prinzipien nichts an Aktualität und Anwendbarkeit verloren. Ganz im Gegenteil: Noch nie schien es so notwendig wie heute, dass wir wieder lernen, auf die innere Stimme und die eigenen wahren Bedürfnisse zu achten, um im Einklang mit der eigenen Natur leben zu können. Darin kann uns der Ayurveda auf vielfältige Weise unterstützen. Unser Ratgeber lädt Sie ein, ein verbessertes Bewusstsein für Ihre eigenen Bedürfnisse, wie z.B. Ihr Energiesystem oder Ihre Ernährung, und Ihre Prägungen oder Glaubenssätze zu entwickeln.

Der Ayurveda ist einerseits einfach strukturiert, doch hochkomplex in seinem ganzheitlichen Ansatz und in seinen Möglichkeiten (Verfahren, Therapien, Anwendungen und Empfehlungen), vorzubeugen und zu heilen. Und ein Ayurveda Arzt wird immer versuchen, neben der Behandlung der akuten Beschwerden auch deren Ursache den Boden zu entziehen.

Eine wesentliche Ursache für die Entstehung von Burnout ist im stressbedingten Ungleichgewicht von Körper und Geist zu suchen. Aus der großen Anzahl der ayurvedischen Empfehlungen haben wir für unseren Ratgeber daher diejenigen ausgewählt, die besonders geeignet sind, dieses Ungleichgewicht wieder in Balance zu bringen.

Es ist uns ein Anliegen, Ihnen die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda nahezubringen. Darauf aufbauend können Sie die Dynamik unseres „ayurvedischen Vier-Dimensionen-Modells“ gut nachvollziehen und die Ursachen, warum und wie es zu Burnout kommt, leicht verstehen. Das Verständnis der ayurvedischen Prinzipien wird es Ihnen erleichtern, mit unseren Empfehlungen Veränderungen selbst aktiv anzugehen.

Zum Gebrauch dieses Buches

An einigen Stellen im Buch verwenden wir zu den deutschen Begriffen auch die ayurvedischen Sanskrit-Begriffe (in Klammern gesetzt). Zudem gebrauchen wir manche dieser Sanskrit-Begriffe, wenn Sie aus unserer Sicht den Geist des Inhaltes am besten widerspiegeln, danach auch ohne deutsche Übersetzung.

Uns ist bewusst, dass wir in unseren Beispielen zumeist Situationen beschreiben, die sich auf eine mögliche Burnout-Entstehung durch berufliche Belastung beziehen. Selbstverständlich wissen wir, dass ein Burnout auch im privaten Umfeld (beispielsweise durch eine belastende Familiensituation), durch schwierige Beziehungen oder Mehrfachbelastungen entstehen kann. Auch wenn wir in unserem Buch nicht näher auf diese Situationen eingehen, sind unsere Empfehlungen zur Prävention ebenfalls für die anderen Lebenssituationen anwendbar.

Um Ihnen die Orientierung im Buch zu vereinfachen, finden Sie nachfolgend einen Überblick zum inhaltlichen Aufbau des Buches. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, direkt mit den für Sie interessanten Kapiteln zu starten und bereits Bekanntes später zu lesen. So können Sie das Buch optimal für Ihren persönlichen Fokus nutzen.

1. Teil: Ayurvedische Grundlagen
2. Teil: Burnout-Entstehung und „ayurvedisches Vier-Dimensionen-Modell“
3. Teil: Empfehlungen zur Burnout-Prävention
4. Teil: Burnout-Fragebogen und ergänzende Methoden

Was dieses Buch für Sie tun kann

Jeder Ratgeber kann nur so gut sein, wie die Tipps und Empfehlungen von der Leserin und dem Leser auch verinnerlicht und umgesetzt werden.

Deshalb wollen wir Sie hier ermutigen, sich neugierig auf den Weg zu machen! Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie offen für neue Erkenntnisse und Erfahrungen! Den wichtigsten Schritt haben Sie mit dem Erwerb dieses Ratgebers aus unserer Sicht bereits getan: Sie haben erkannt, dass die Entstehung eines Burn-outs für Sie möglich sein könnte und Sie dem gegensteuern wollen.

Unser Ratgeber unterstützt Sie dabei mit Empfehlungen, die auf Ihre persönliche Konstitution abgestimmt sind. So können Sie diese Empfehlungen ganz individuell für sich passend auswählen und bestmöglich anwenden.

Eine Atem-Meditation zum Einstieg

Zu Beginn möchten wir gerne eine kleine Atemmeditation mit Ihnen machen. So finden Sie innerliche Ruhe und können danach mit gesteigerter Konzentration weiterlesen.

- Setzen Sie sich hierfür bitte auf die Stuhlkante, der Kniewinkel sollte möglichst neunzig Grad betragen, und stellen Sie Ihre Fußsohlen mit der gesamten Fläche fest auf den Boden. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule gerade nach oben, als würden Sie am Schädeldach nach oben gezogen werden. Ihr Kinn zeigt ganz leicht nach unten.
- Schließen Sie nun die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Naseninnenflügel. Fühlen Sie den Atemstrom, den das Einatmen an Ihren Naseninnenflügeln verursacht. Spüren Sie den Luftzug an den Härchen in Ihrer Nase. Wie fühlt sich dieser Luftstrom für Sie an? Finden Sie in Gedanken Worte, die beschreiben, wie sich dieser Luftstrom für Sie anfühlt, und halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und die Naseninnenseite gerichtet. Bleiben Sie so in Ihrer Aufmerksamkeit für fünf Atemzüge.
- Folgen Sie nun diesem Luftstrom mit jedem Einatmen weiter ins Innere Ihres Körpers, den Nasenrachenraum, die Bronchien, die Lungen. Und versuchen Sie im nächsten Schritt, den Umkehrpunkt in Ihrem Körper zu erfühlen, an dem sich das Einatmen in das Ausatmen umkehrt. Halten Sie für fünf Atemzüge Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Punkt gerichtet.
- Nun folgen Sie dem Ausatemstrom mit Ihrer Aufmerksamkeit: über die Lungen, die Bronchien, den Nasenrachenraum und gelangen wieder an die Innen-

seite Ihrer Nasenflügel. Beobachten Sie nun, wie sich der Ausatemstrom für Sie anfühlt. Bleiben Sie auch hier mit Ihrer Aufmerksamkeit für fünf Atemzüge.

- Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atmen Sie tief ein und öffnen Sie mit dem Ausatmen wieder Ihre Augen.

Wie fühlen Sie sich nun? Ruhig und entspannt und mit Vorfreude auf das, was kommt? Dann wünschen wir Ihnen nun noch einmal viel Lesevergnügen.



Abbildung 1: Dhanvantari – Gottheit des Ayurveda
(Quelle: <http://www.sumadhwaseva.com/dashavatara/dhanvantari/>)

TEIL I: Ayurvedische Grundlagen

1. Ayurveda – Eine Einführung

Angewandte Ganzheitlichkeit

Das älteste vollständige Gesundheitssystem unserer Erde

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: „Ayus“, was „Leben“ bedeutet, und „Veda“, das mit „Wissen“ übersetzt wird. In diesem Sinne ist Ayurveda also das Wissen vom Leben.

Entgegen unserer westlichen Einschätzung, dass es sich bei Ayurveda um einen neumodischen, schicken Lifestyle aus Asien handelt, weisen Textquellen auf Wurzeln in Indien hin, die ca. 5000 Jahre alt sind. Seit ca. 3.000 Jahren ist dieses Wissen u.a. in der Caraka Samhita¹, dem ersten medizinischen Grundlagenwerk, auch schriftlich dokumentiert. Demnach kann der Ayurveda mit Recht in Anspruch nehmen, das älteste vollständige Medizinsystem unserer Erde zu sein.



Abbildung 2: Ayurveda-Schriftzug in Sanskrit-Schrift (Quelle: Sanskrit Translator)

Die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen

Dabei ist es immer wieder erstaunlich zu sehen, wie aktuell der Ayurveda mit seinen Therapie-Formen und -Ansätzen und trotz seiner Herkunft nicht wirklich religiös, i.S. einer religiösen Richtung angehörend, ist.

¹ Caraka Samhita – ältestes ayurvedisches medizinisches Kompendium ca. 1500 v Chr. verfasst von dem vedischen Arzt Caraka

Mit dem Satz: „Ayurveda, die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen“ wird deutlich, worum es dem Ayurveda vor allem geht, nämlich der Gesunderhaltung des Menschen. Hierin ist wohl einer der bedeutendsten Unterschiede zu unserem westlichen Medizinsystem zu sehen. Gehen wir hier zum Arzt, wenn wir krank sind, erhalten wir entsprechend eine Symptom-Diagnose und Medikamente. Der Ayurveda will uns jedoch vor allen Dingen lehren, wie wir gesund bleiben können. Die Philosophie dabei ist: Solange der Mensch gesund ist und bleibt, können beginnende Krankheiten leicht geheilt werden. Vernachlässige ich meinen Körper, entstehen Krankheiten, die schwerwiegender sein können und dann schwieriger zu heilen sind. Der Präventiv-Aspekt steht hier also deutlich im Vordergrund.

„Gesundheit“ im ayurvedischen Sinne

Was ist nun im ayurvedischen Sinne „Gesundheit“? Hier gibt es eine Definition des berühmten Ayurveda-Arztes Sushruta: „Gesund ist man, wenn sich die Körperfunktionen, Gewebe, Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im dauerhaften Zustand inneren Glücks befinden“.

Dieses von ca. 750 v. Chr. stammende Zitat hat nichts an Aktualität eingebüßt. Übrigens findet es sich so auch fast wortwörtlich in der Gesundheits-Definition von der WHO wieder. Die Definition beschreibt deutlich, dass der Ayurveda die Gesundheit des ganzen Menschen mit der sehr bekannten Formel „Körper-Geist-Seele“ anstrebt, ein Drei-Wort-Gespann, das in der heutigen Wellness-Welt häufig bemüht wird, ohne jedoch den wirklich tieferen Sinn zu erfassen.



Sushruta, ca. 750 v. Chr



WHO, seit 1948

Abbildung 3: Büste von Sushruta ca. 750 v. Chr. und die Flagge der WHO seit 1948
(Fotos: <http://atcltd.co.uk/images/Sushruta-bust.jpg> und Wikipedia: „WHO“)

Die ursprüngliche Harmonie und Balance wieder herstellen

Im Ayurveda ist dieser ganzheitliche Ansatz die Grundlage dafür, dass ein Ayurveda-Arzt immer bemüht ist, der Ursache einer Krankheit den Nährboden zu entziehen und die ursprüngliche Harmonie und Balance wieder herzustellen. Das Prinzip der Behandlungsansätze hierfür ist das der Gegensätzlichkeit. Der Ayurveda sucht den Ausgleich durch die Polaritäten: kühl durch warm/heiß, schwer durch leicht, trocken durch feucht, etc. Insgesamt gibt es zehn dieser Eigenschafts-Paare (Gurvadi Guna).

Im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise sind wir uns im Ayurveda bewusst, dass eine körperliche Therapie, wie z.B. Ernährung, sich auch positiv auf die geistige Befindlichkeit auswirkt. Andersherum gilt natürlich das Gleiche: Durch positive Gedankenkontrolle erreichen wir auch ein besseres, körperliches Wohlbefinden.

2. Die Doshas – Bioenergien im Ayurveda

Die Wirkung der Elemente in den Bioenergien

Das Prinzip der Ganzheitlichkeit hat seine Wurzeln in der Schöpfung

Aus ayurvedischer Sicht bilden sich im Zuge der Evolution zu einem bestimmten Zeitpunkt die fünf Elemente (Mahabhutas): Äther (Akasha) – wird häufig auch als „Raum“ beschrieben –, Luft (Vayu), Feuer (Tejas/Agni), Wasser (Jala), Erde (Prthivi).

Mit diesen fünf Elementen wird die Polarität der Eigenschaften der Materie abgebildet, vom Feinstofflichen hin zu Grobstofflichem: von Äther – dem feinstofflichsten Element – über Luft und Feuer hin zu Wasser und schließlich Erde – dem grobstofflichsten Element.

Jedem Element wohnen ihm eigene Kräfte inne, die sich zu den sogenannten „Bioenergien“ verbinden. So bildet sich aus Äther und Luft die Bioenergie Vata. Das Feuer mit etwas Wasser hat die Bioenergie Pitta. Und das Wasser verbunden mit dem Element Erde spiegelt sich in der Bioenergie Kapha wider. Diese als Doshas bezeichneten Bioenergien haben Eigenschaften, die ganz ihren ursprünglichen Elementen entsprechen:

- **Vata**, das Bewegungsprinzip, ist rau, kühl, trocken, bewegt, leer, leicht.
- **Pitta**, das Umsetzungsprinzip, ist heiß, transformierend, aktiv, sauer, scharf.
- **Kapha**, das Stabilitäts- oder auch Strukturprinzip, ist kühl, feucht, schleimig, stabil, schwer, ölig, süß.

In unserem Körper steuern die Doshas die psychobiologischen Funktionen. Sie sind in jeder Zelle, in jedem Gewebe und in jedem Organ zugegen. So prägen sie unser typisches Erscheinungsbild: körperlich, geistig und emotional.² Neben ihren typischen Eigenschaften und Funktionen hat jedes Dosha im Körper seinen Hauptsitz in bestimmten Körperregionen und -organen. Zusätzlich gibt es für jedes Dosha jeweils fünf Unterarten, mit jeweiligem Sitz und Funktion im Körper.

2 Vasant Lad „Selbstheilung mit Ayurveda“, O.W. Barth Verlag 2010, S. 24 und S. 31

Sind die Doshas im Gleichgewicht, d.h. im Körper dort, wo ihr angestammter Platz ist, sind wir körperlich und geistig gesund. Kommen Störungen von außen, z.B. ungeeignete Ernährung, kalte Jahreszeit, Stress – durch das Prinzip Vata ausgelöst –, so kommt unsere innere Ordnung in Ungleichgewicht und im weiteren Verlauf treten Beschwerden mentaler und/oder körperlicher Art auf.

Die fünf Elemente im Ayurveda

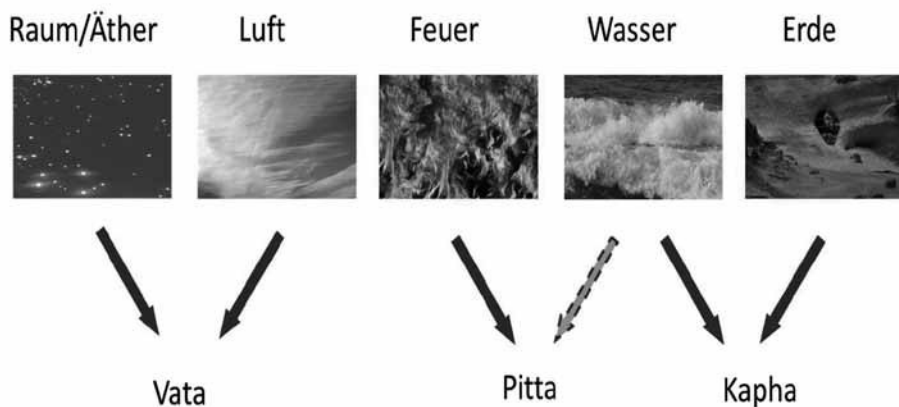
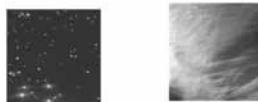


Abbildung 4: Die fünf Elemente und ihre Bioenergien (Fotos: Äther: © Carsten Przygoda / PIXELIO, Luft: © Lupo / PIXELIO, Feuer: © Bettina Stolze / PIXELIO, Wasser: kostenlos-fotos de_normal_011-Ostseewellen, Erde: © TiM Caspary / PIXELIO)

Die drei Bioenergien – Die Doshas

Vata

- das Bewegungsprinzip
- rau, kühl, trocken, bewegt, leer, leicht



Pitta

- das Umsetzungsprinzip
- heiß, transformierend, aktiv, sauer, scharf



Kapha

- das Stabilitäts- oder auch Strukturprinzip
- kühl, feucht, schleimig, stabil, schwer, ölig, süß



3. Die Konstitutionen – Persönlichkeitstypen im Ayurveda

Die Entwicklung unserer Konstitution

Doshas – Die drei Grundfarben des Lebens

Wie wir im vorherigen Kapitel gesehen haben, stehen im Ayurveda die Tridoshas (also Vata, Pitta und Kapha) für die körperlichen, geistigen und emotionalen Eigenheiten eines Menschen. Sie sind wie die drei Grundfarben des Lebens (gelb, rot, blau), die bei jedem Menschen ganz individuell gemischt sind. Alle drei Doshas sind in jedem Menschen zu einem ihm eigenen Verhältnis vorhanden. Dabei gibt es im Ayurveda keine Bewertung, ob ein Dosha besser ist als ein anderes.



Abbildung 5: Die drei Farben des Lebens (links: <http://sanseipage.blogspot.de/> rechts: <http://www.realschule.bayern.de/lehrer/dokumente/untmat/ph/optik/optik3/opt3-b13.gif>)

Überwiegt ein Dosha die beiden anderen, so wird von der jeweiligen Dosha-dominierenden Konstitution gesprochen (Vata-, Pitta-, Kapha-Typ). Zusätzlich gibt es noch die sogenannten Mischtypen, bei denen zwei oder sogar alle drei Doshas im ähnlich hohen Maße vorliegen (Vata-Pitta-Typ, Vata-Kapha-Typ, Pitta-Kapha-Typ, Tridosha-Typ). Die Eigenschaften der Elemente spiegeln sich wunderbar in den Persönlichkeitsmerkmalen der Konstitutionen wider (detailliert gehen wir hierzu in den drei Kapiteln „Charakteristika der Vata-/ Pitta-/ Kapha-Persönlichkeit“ ein).