

WINDPFERD AURORISTASCHENBUCH

Jutta Mattausch



Ayurveda Handbuch der Energietypen

Die Grundlagen
des Ayurveda

WINDPFERD

Jutta Mattausch

Ayurveda Handbuch der Energietypen

Die Grundlagen
des Ayurveda



Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Die Autoren und der Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Methoden. Diese sind zur Information und zur Weiterbildung gedacht.

Jutta Mattausch ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Beraterin. Fünf Jahre verbrachte sie in Indien, unter anderem, um den Ayurveda bei einheimischen Ärzten aus erster Hand zu studieren. Es ist ein Anliegen dieses Buches, alte Wissen bestmöglich in unser westliches Leben einzubringen. Die Autorin organisiert zudem Reisen in den indischen Himalaya. www.dolma-reisen.de

Windpferd Taschenbuch
10075

7. Auflage 2016

Vollständige Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen
Erstausgabe
Ayurveda-Handbuch der Energietypen

© 2007 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er auf im Text enthaltene externe Links keinerlei Einfluss hat. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München Umschlaggestaltung: Kuhn Communication Design, Amden (CH), unter Verwendung einer Illustration von Shutterstock

Illustrationen: Ute Rossow, [Seite 235](#) u. [236](#)
Layout: Marx Grafik & Art Work

eISBN 978-3-86410-270-7
www.windpferd.de

Inhalt

Einführung

I. Der Mensch und seine Elemente

Doshas – die drei Grundenergien

Die Eigenschaften der Doshas

Die drei reinen Konstitutionstypen

Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution

Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution

Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution

Gunas – unsere geistige Urnatur

Grundlagen guter Gesundheit

Die drei Säulen des Lebens

Agni – unser Lebensfeuer

Die Ursachen von Krankheit

Die Entwicklungsstufen einer Krankheit

II. Welcher Typ sind Sie?

Prakriti – Ihre Konstitution

Vikriti – Ihr momentanes Befinden

Konstitutionstests für Prakriti und Vikriti

Was Ihre Konstitution für Ihr Leben bedeutet
Die richtige Behandlung von Erkrankungen
Wie äußere Faktoren Ihre Energien beeinflussen können

III. Die sieben Energietypen des Ayurveda

Vata

Körperliche Merkmale
Persönlichkeit und Ausstrahlung
Körperliche Beschwerden
Geistig-emotionale Herausforderungen
Das erhöht die Vata-Energie
Wege zu Harmonie und Vitalität

Pitta

Körperliche Merkmale
Persönlichkeit und Ausstrahlung
Körperliche Beschwerden
Geistig-emotionale Herausforderungen
Das erhöht die Pitta-Energie
Wege zu Harmonie und Vitalität

Kapha

Körperliche Merkmale
Persönlichkeit und Ausstrahlung

Körperliche Beschwerden

Geistig-emotionale Herausforderungen

Das erhöht die Kapha-Energie

Wege zu Harmonie und Vitalität

Vata-Pitta

Körperliche Merkmale

Persönlichkeit und Ausstrahlung

Körperliche Beschwerden

Geistig-emotionale Herausforderungen

Das erhöht die Vata-Pitta-Energie

Die richtige Beurteilung der Symptome

Wege zu Harmonie und Vitalität

Pitta-Kapha

Körperliche Merkmale

Persönlichkeit und Ausstrahlung

Körperliche Beschwerden

Geistig-emotionale Herausforderungen

Das erhöht die Pitta-Kapha-Energie

Die richtige Beurteilung der Symptome

Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität

Vata-Kapha

Körperliche Merkmale

Persönlichkeit und Ausstrahlung
Körperliche Beschwerden
Geistig - emotionale Herausforderungen
Das erhöht die Vata-Kapha-Energie
Die richtige Beurteilung der Symptome
Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität

Vata-Pitta-Kapha: der Tridosha-Typ

Körperliche Merkmale
Persönlichkeit und Ausstrahlung
Körperliche Beschwerden
Geistig-emotionale Herausforderungen
Das erhöht die Tridosha-Energie
Die richtige Beurteilung der Symptome
Ihr Weg zur Harmonie und Vitalität

IV. Wege zur Regulierung der Doshas

Ernährung
Die Eigenschaften der Nahrung
Die Elemente und Geschmacksrichtungen der Nahrung
Richtlinien der Ernährung
Ayurvedische Tipps für gutes Agni
Wie gut ist Ihre Verdauung?
Nahrung, die glücklich macht
Fitness

Meditation

Atemtechniken (Pranayama)

Die Marma-Punkte

Mahamarmas – die sechs Großen Geheimnisse

Das richtige Verhalten über den Tag

Das richtige Verhalten über das Jahr

Anleitungen zur Selbstbehandlung

Massagen mit Öl

Basti – der Einlauf mit Öl

Nasya – die Reinigung der Nasennebenhöhlen

Panchakarma – der Königsweg

Anhang

Glossar der Sanskrit-Begriffe

Literatur

Einführung

Über das Thema Gesundheit wurde vermutlich nie zuvor mehr diskutiert als heute. Chronische Erkrankungen nehmen immer weiter zu, die Behandlungskosten dafür explodieren ins Unbezahlbare und der Wellness-Markt preist täglich neue Methoden, die uns Glück und Wohlfühl versprechen. Wie sollen wir da herausfinden, was wir für unser Wohlbefinden tun können? Welche Gesundheitstrends bringen wirklich etwas? Nachdem alle Menschen körperlich und emotional so verschieden sind, erscheint es doch unlogisch, dass ein Gesundheitstipp, der dem einen hilft, auch bei einem völlig anderen Menschen gleichermaßen wirkt.

Nach der Lehre des Ayurveda ist ein gesundes Leben die Lebensweise, die der eigenen Natur folgt. Jeder Mensch hat demnach seine angeborene Konstitution, auf der sein ganzes Leben aufbaut. Haben Sie ein feuriges Temperament und fahren schnell aus der Haut? Sprudeln Sie vor Ideen, vergessen darüber aber das Essen und werden bei jeder Kleinigkeit nervös? Oder gehören Sie zu den gemächlichen und eher langsamen Typen, denen ihre Ruhe und ein gutes Essen heilig sind? Hinter allem, in Ihrem Körper und Temperament, in Ihren Vorlieben und Abneigungen steckt Ihre Konstitution. In ihr drücken sich die universalen Kräfte von Luft, Feuer und Erde aus.

Dieses Buch befasst sich mit der Typenlehre des Ayurveda. Ich habe darin nicht nur die drei klassischen Grundnaturen von Vata, Pitta und Kapha beschrieben,

sondern bin ebenso ausführlich auf die Mischtypen wie Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha und den Tridosha-Typ eingegangen. Dies hat den einfachen Grund, dass die meisten Menschen nicht eindeutig einem Konstitutionstyp zuzuordnen sind, sondern aus mehr oder minder stark ausgeprägten Anteilen von Vata, Pitta und Kapha bestehen.

Unter einem dieser beschriebenen sieben Energietypen werden Sie sich in weiten Bereichen gewiss wieder erkennen. Daher ist es wichtig, Ihre vorherrschenden Energien zu verstehen. Indem Sie Ihr Leben entsprechend dieser individuellen Konstitution führen, können Sie Glück, Gesundheit und Erfüllung finden. Unter „Ihrem“ Kapitel bekommen Sie deshalb eine ganze Reihe praktischer Empfehlungen an die Hand. Sie sind ein Leitfaden, die Ihnen bei den kleinen Problemen des Alltags ebenso wertvoll sein können wie in grundsätzlichen Fragen des Lebenswegs: im Beruf und in der Freizeit, im Kontakt mit der Familie und Freunden. Welche Qualitäten wollen gelebt werden? Welche Lernaufgaben stehen an?

Bei dieser Lektüre sehen Sie sich womöglich bestätigt in den Verhaltensweisen, denen Sie ohnehin intuitiv folgen. Dass Sie manchmal Appetit auf eine einfache Suppe haben, obwohl die anderen am Tisch drei Gänge verspeisen. Weshalb Sie es im Urlaub eher in die Berge zieht als in den Strandkorb ans Meer. Warum Sie Ihre Wohnung gerne kuschelig und verspielt einrichten, während Ihr Partner auf klassisch schlicht besteht.

Sie folgen damit unbewusst den Tätigkeiten, die Ihrem Typ entsprechen. Hier kommt nämlich ein zentraler Punkt der ayurvedischen Gesundheitslehre ins Spiel: Hören Sie in sich hinein, folgen Sie Ihrem Gespür und Ihren natürlichen Impulsen. Durch diese spricht Ihre körpereigene Intelligenz, die stets nach Gleichgewicht und Harmonie strebt. Sie benötigen deshalb keine verallgemeinernden

Richtlinien. Mit einem Verständnis für Ihren Energietyp bekommen Sie die Schlüssel für Ihre Gesundheit und Wohlergehen und damit die Verantwortung für Ihre Lebensqualität an die Hand.

Da die indische Gesundheitslehre auf der Grundlage kosmischer Energie-Prinzipien basiert, funktionieren ihre Methoden zu allen Zeiten, in allen Kulturen und in allen Erdteilen. Somit ist Ayurveda weder „exotisches Wellness“ noch „typisch indisch“, als das es oft gehandelt wird, sondern gilt für einen modernen Menschen im Westen ebenso wie für Menschen im alten Indien.

Dort entwickelte sich das Ayurveda seit seinem Ursprung vor rund 5000 Jahren weiter zu einem komplexen Medizinsystem, das heute alle Bereiche der Therapie, von Pflanzenheilkunde bis zur Chirurgie, umfasst. Für uns Menschen im Westen kann es von großem Nutzen sein, besonders im Bereich der Gesundheits-Vorsorge die ayurvedische Typenlehre weitläufig bekannt zu machen. Als Heilpraktikerin fand ich nach eingehendem Studium verschiedener naturheilkundlicher Gesundheitssysteme neben der Homöopathie keine andere Heilweise, die den Menschen so differenziert beschreibt und heilt wie das Ayurveda.

Es ist faszinierend, durch die ayurvedische Typenlehre in allen Bereichen des Lebens die zugrunde liegenden Energien zu erkennen. Dadurch können Sie sich anfreunden mit Ihren Qualitäten, aber auch Ihren Schwachstellen, die als Kehrseite derselben Münze Ihre Energien widerspiegeln. Ebenso kann ein Verständnis entstehen für die typischen Qualitäten und die ebenso typischen Schwachstellen anderer Menschen, mit denen Sie zusammenkommen. Dieser Blickwinkel erleichtert den zwischenmenschlichen Umgang erheblich: In dem zornigen Autofahrer mit hochrotem Kopf erkennen Sie das heiße

Element des Feuers. Durch notorische Unpünktlichkeit und übermäßige Geschwätzigkeit drückt sich in Ihrer Freundin das schwerelose Element der Luft aus. Alle Menschen handeln einfach entsprechend ihrer Natur. Studieren Sie die sieben Konstitutionen dieses Buches in aller Ruhe. Sie werden darin sich selbst und andere Menschen in ihrer ganzen Vielfalt wieder finden.

Ein Leben mit den Empfehlungen des Ayurveda soll Spaß machen, Ihr Wohlbefinden erhöhen und den Blick schärfen für die kosmischen Energien, die sich in jedem Moment unseres Lebens widerspiegeln. Beginnen Sie einfach mit dem ersten Schritt.

Viel Freude auf diesem Weg!

Jutta Mattausch

I. Der Mensch und seine Elemente

Der menschliche Körper ist ein Abbild des Universums. Als Teil des Makrokosmos setzt er sich aus denselben Elementen zusammen und folgt den kosmischen Prinzipien.

Wie Feuer Landschaften zerstört und den Boden für Neues bereitet, sorgt unser inneres Feuer für Verdauung und Erneuerung. Wie der Wind Wolken und Klänge in alle Richtungen trägt, ermöglicht unser innerer Wind alle Bewegungen des Körpers. Wie Erde die Elemente in eine feste Form bringt, ist unser inneres Erdelement verantwortlich für Körperkraft und emotionale Stabilität.

Auch die Sonne überträgt den Rhythmus ihrer Wanderung am Himmel auf unseren Rhythmus. Im Gleichklang mit der Natur erwachen wir, wenn die Sonne morgens aufgeht. Wenn sie mittags im Zenit steht, spüren wir ihre Kraft am stärksten. Nach Sonnenuntergang, wenn die Naturkräfte sich entspannen, finden auch wir Ruhe.

Um zu begreifen, wie der Mensch auf einer tiefen Ebene funktioniert, haben bereits die alten Weisen die Gesetze von Natur und Kosmos zur Rate gezogen.

Alle Erscheinungen im Kosmos sind aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde zusammengesetzt. Je nach dem Verhältnis ihrer Mischung erscheinen Dinge daher als fest, flüssig oder luftig, doch sind immer (wenn auch unsichtbar) alle fünf Elemente vorhanden. Selbst ein Stück Holz, das uns sehr hart vorkommt, beinhaltet das Element Äther.

Die Tatsache, dass in jeder Materie Äther - das Kosmische Bewusstsein - vorkommt, hat einen interessanten spirituellen Aspekt: Sie ist eine uns innewohnende Intelligenz, sodass sich die Gesetze des Universums durch jede einzelne Körperzelle widerspiegeln.

Wie in der Natur, kommen die fünf Elemente auch im Menschen vor. Je nachdem, wie die Elemente individuell zusammengesetzt sind, bildet sich die Persönlichkeit dieser

Person aus. Sowohl die körperliche Veranlagung wie auch die Wesenszüge eines Menschen hängen davon ab, ob eher Erde, Wasser, Feuer, Luft oder Äther seine Veranlagung bestimmen.

Erde, das festeste Element, verleiht dem Körper Kraft, Ausdauer und Stabilität. Erde steht für Standfestigkeit und den Eindruck von „Erdung“.

Fließend, weich und dicht, drückt das Element Wasser Geschmeidigkeit aus. Es verleiht dem Menschen fließende Bewegungen und zeigt sich geistig in einem Gefühl von Zufriedenheit, Weichheit und Mitgefühl.

Feuer repräsentiert Licht und Hitze. Als Kraft der Aktivität und Veränderung ist Feuer verantwortlich für unseren Stoffwechsel, schenkt Intelligenz und Erkenntnis.

Leicht und klar bewegt sich Luft im Raum. Luft ist schnell und wechselt ständig ihre Richtung. Körperliche Beweglichkeit, den Fluss der Gedanken, Freude und Glück verdanken wir diesem Element.

Äther verbindet alle Elemente miteinander. Allgegenwärtig, subtil und formlos, gibt er sich zu erkennen, wenn reines Bewusstsein schwingt. So ermöglicht Äther eine geistige Haltung von Klarheit und Offenheit.

Über die Sinnesorgane treten wir mit unserer Umwelt in Verbindung. Die fünf Sinne sind daher als Tore vorstellbar, über die wir Informationen aufnehmen und verarbeiten. Auf körperlicher Ebene entsteht durch Verarbeitung Materie, auf geistiger Ebene entwickelt sich Erfahrung. Entsprechend ist jedem Element ein bestimmtes Sinnesorgan zugeordnet:

- Erde können wir riechen, ihr spezielles Organ ist die Nase

- Wasser ist verbunden mit dem Geschmackssinn, schließlich braucht die Zunge Feuchtigkeit, um etwas zu schmecken
- Feuer ist Licht! Die Sinnesorgane von Feuer sind die Augen
- Luft ist an sich formlos, doch nehmen wir Luft als zarte Berührung über die Haut wahr
- Äther manifestiert sich in Klang, der über das Gehör aufgenommen wird

Doshas - die drei Grundenergien

Diese fünf Elemente fügen sich zu drei feinstofflichen Grundenergien zusammen, den Doshas. Die Doshas sind drei grundlegende Funktionsprinzipien, die für alle körperlichen und psychischen Vorgänge verantwortlich sind. Sie ermöglichen Aufbau, Stabilität und Zerstörung und halten so den Kreislauf von Werden und Vergehen in Gang. Im Menschen bewirken die Doshas alle körperlichen und geistigen Vorgänge. Durch sie können wir laufen, sprechen und hören; sie sind zuständig für unsere Verdauung, den Stoffwechsel, unser Temperament, unsere Vorlieben und Abneigungen. Jede Körperzelle muss alle drei Prinzipien enthalten, denn nur durch ihr Zusammenspiel kann Leben existieren:

Vata verbindet sich aus den Elementen Luft und Äther. Es steuert die Bewegungsabläufe. Pitta definiert sich aus der Kraft des Feuers und ist verantwortlich für den Stoffwechsel. Kapha entsteht aus den Elementen Erde und Wasser und bestimmt die Struktur einer Person.

Die Doshas geben Auskunft über unsere individuelle Natur, welchen Körperbau wir haben und wie es uns gesundheitlich und emotional geht. Ein Mensch ist gesund, solange sich die drei Doshas im Gleichgewicht befinden und ihre jeweiligen Funktionen erfüllen. Dann fühlen wir uns vital und kräftig, und in unserem Geist können sich Frieden und Liebe entwickeln. Durch den Einfluss negativer Eindrücke wird dieses Gleichgewicht aber schnell gestört. Die Gründe dafür sind vielfältig: falsche Ernährung, zu viel Stress und Lärm, Trauer, mangelnde Bewegung und andere krankmachende Faktoren. Sind die Doshas einmal irritiert, können sie ihre Aufgaben nicht mehr ordentlich erfüllen. Krankheiten, geistige Probleme und negative Gefühle entstehen.

Unsere Gesundheit hängt also vom Gleichgewicht dieser Grundenergien ab. Die drei Doshas sind wie eine dreiarmige Waage miteinander verbunden. Senkt sich durch einen bestimmten Eindruck die eine Waagschale, werden die beiden anderen angehoben. Um wieder einen Ausgleich auf der Waage zu erreichen, wird das übermäßige Dosha durch bestimmte Maßnahmen „erleichtert“, wodurch die beiden anderen automatisch zunehmen. Wir müssen also permanent jonglieren, um sie bestmöglich in Balance zu halten.

Durch unseren ständigen Austausch mit der Außenwelt verändern sich die Grundenergien laufend mit dem Rhythmus der Stunde, des Tages und des Jahres, durch unsere Nahrung, Emotionen und Lebensumstände.

Das Ayurveda kennt viele Wege, wie wir regulierend auf das Verhältnis der Doshas einwirken können. In diesem Buch stellen wir wichtige und wirksame Methoden vor: von der Ernährung über Körperbehandlungen und Massagen bis zu subtiler Energiearbeit durch Meditation und Atemübungen.

Die Eigenschaften der Doshas

Die Qualitäten von Vata, Pitta und Kapha sind unterschiedlich, da sie verschiedene Eigenschaften haben. Das Ayurveda beschreibt zwanzig grundlegende Eigenschaften – jeweils zehn Gegensatzpaare, durch die sich alle Erscheinungen ausdrücken. Je nachdem, mit welcher Eigenschaft wir Kontakt aufnehmen, verinnerlichen wir diese.

schwer – leicht

kalt – heiß

feucht/ölig – trocken

weich – hart

langsam – schnell

glatt – rau (unregelmäßig)

grobstofflich – feinstofflich (subtil)

fest – flüssig

klebrig – klar

stabil – beweglich

Vata ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: trocken, kalt, rau, leicht, beweglich, schnell und subtil. Sein Geschmack ist zusammenziehend, die Energie auszehrend. Ein Lebewesen, das mit Vata in Berührung kommt, verliert automatisch an Substanz.

Pitta ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: heiß, scharf, etwas leicht, etwas ölig und etwas flüssig. Es ist durchdringend, von beißendem Geruch und saurem Geschmack. Pitta liegt mit seinen Eigenschaften zwischen Vata und Kapha.

Kapha ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: ölig, kalt, schwer, feucht, langsam, weich, glatt, stabil und

schleimig. Es ist von süßem Geschmack und nahrhafter Qualität. Ein Lebewesen, das mit Kapha in Berührung kommt, baut Substanz auf.

Durch dieses Prinzip lässt sich wunderbar nachvollziehen, wie der menschliche Körper und die Gefühle funktionieren. Wenn wir etwa sehr scharf und heiß gegessen haben, steigt das Pitta-Dosha in uns an und verursacht ein brennendes Gefühl in Mund und Magen, vielleicht bekommen wir sogar Durchfall. Auch ein hitziger Streit kann unser Pitta bis zu einem Wutausbruch hin steigern. Kapha dagegen steigt an, wenn wir etwas Kaltes, schwer Verdauliches gegessen haben. Der Bauch fühlt sich nun schwer an, das Essen wird nicht gut verdaut. Schwer und träge fühlen wir uns auch an einem regnerischen Wintertag – alles Ausdruck eines erhöhten Kapha-Dosha. Die Energie von Vata steigt wiederum an einem windigen Herbsttag. Nach einem langen Spaziergang fühlt man sich vielleicht ausgetrocknet und seltsam unruhig, auch die Glieder können jetzt schmerzen. Ebenso nervös und schlecht „geerdet“ ist man mit großen Hungergefühlen – hier drückt sich ein erhöhtes Vata-Dosha aus.

Die drei reinen Konstitutionstypen

Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Verhältnis der Bioenergien, seiner *Prakriti*, zur Welt. Wenn man von einer Vata-Konstitution spricht, kommen in dieser Person besonders viele Merkmale der Energie von Vata zum Ausdruck; sie verkörpert in hohem Maße das Prinzip der Bewegung und Leichtigkeit. Entsprechend spricht man von einer Pitta-Konstitution, wenn der Betreffende weitgehend vom Feuer geprägt ist. Eine Kapha-Konstitution weist

dagegen viel Struktur und Gelassenheit in ihrem Wesen auf. Die ausführliche Beschreibung dieser Konstitutionen ist der Schwerpunkt und das Anliegen dieses Buches. Die hier beschriebenen Kurzformen wollen lediglich einen ersten Eindruck von der Charakteristik der Doshas geben:

Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution

kalt: verursacht kalte Hände und Füße, mag kalte Witterung nicht

leicht: verleiht leichten Körperbau, leichten Schlaf mit Unterbrechungen, ein unbeschwertes Gemüt

trocken: trockene Haut mit Tendenz zu Ekzemen, trockenes schuppiges Haar, trockener Darm mit Neigung zu Verstopfung

beweglich: ist ständig in Bewegung, braucht häufig Veränderung, ständig in Unruhe, instabiler Kreislauf, lockere Gelenke, verrichtet mehrere Dinge gleichzeitig, kann sich gut auf neue Situationen einstellen, instabile Nerven, schwankende Stimmungen

rau: rissige, raue, brüchige Haare, Nägel, Zähne, sprödes Haar

subtil: zarter Körperbau, empfindliches Nervenkostüm

Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution

heiß: gutes Verdauungsfeuer, aktiver Stoffwechsel, relativ hohe Körpertemperatur, Entzündungsneigung, Abneigung

gegen Hitze, hitziges Temperament

scharf: scharf ausgeprägte Gesichtszüge, scharfer Geist, scharfe Beobachtung und scharfe Zunge

sauer: Übersäuerung des Körpers mit hohem pH-Wert, saurer Schweiß, ist emotional schnell „sauer“

flüssig: wässriger Stuhl, viel Urin und Schweiß, großer Durst

ausdehnend: Hitze verbreitet sich großflächig über den Körper - energievolleres Auftreten, hat eine starke Ausstrahlung

durchdringend: brennende Empfindungen im ganzen Körper, Wutgefühle

Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution

schwer: schwerer Körperbau, kräftige Muskulatur, Neigung zu Übergewicht, Schwermut, schwere getragene Stimme

feucht: viel Schleim in Lunge, Nebenhöhlen und Hals, viel Wasser im Körper

langsam: langsame Bewegungen, bedächtige Sprechweise, langsame Auffassungsgabe, träge Verdauung

weich: weiche Haut und Haare, weiche Stimme, mitfühlendes, nachgiebiges Wesen, sanfter freundlicher Blick

glatt: glatte Haut und Haare, geschmeidiger Körper und geschmeidige Organe, anpassungsfähig

ölig: ölige Haut, Haare fetten schnell, öliger Stuhl

kalt: Neigung zu Erkältungen, kühle Haut, kühles Naturell

Gunas - unsere geistige Urnatur

Um unser menschliches Potenzial bestmöglich zu leben, brauchen wir eine entsprechende geistige Haltung. Neben den Doshas Vata, Pitta, Kapha beschreibt das Ayurveda daher drei feinstoffliche Eigenschaften der Materie: die drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas. Sie beeinflussen unser Denken, unsere Gefühle und damit den gesamten Menschen. Alle Vorgänge auf der Welt sind von den drei Gunas beeinflusst. Unser Umgang mit Menschen und Situationen, den Farben, der Musik, den Filmen, die wir mögen, auch die Nahrungsmittel sind von Sattva, Rajas oder Tamas geprägt - überall stehen die Gunas dahinter.

Somit haben wir zwar unsere Grundnatur (Prakriti), doch entscheiden wir mithilfe unserer geistigen Einstellung, wie wir mit diesem Potenzial umgehen. Von den Gunas hängt es ab, welche Lebenseinstellung wir haben und in welche Richtung wir unser Leben lenken.

Die geistige Urnatur ist, ähnlich wie Prakriti, schon mit der Geburt festgelegt. Allerdings können wir, im Gegensatz zu Prakriti, unsere Gunas relativ leicht verändern.

Sattva ist der Impuls in uns für ein harmonisches, gesundes und glückliches Leben und manifestiert das höchste Bewusstsein. Klares Wissen, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit werden ihm zugeordnet. Von Sattva geprägte Menschen strahlen inneren Frieden aus. Da sie gut für sich selbst sorgen und sich von gesunden Bedürfnissen leiten lassen, sind sie wenig anfällig für Krankheiten. Sie entwickeln ihre Persönlichkeit, haben ausgeprägte intellektuelle Fähigkeiten, sind ausgeglichen

und rücksichtsvoll gegenüber anderen. Durch Sattva können wir das Positive in allen Dingen sehen. Das Streben nach Sattva gilt als Stärkung des Charakters und des Immunsystems.

Rajas drückt den Impuls für Handlung und Aktivität aus. Von Rajas geführte Menschen brauchen ständig Dynamik, Aktivität und immer neue Reize. Sie sind leistungsorientiert, ichbezogen und neigen dazu, sich zu überfordern. Unser Leben ist weitgehend von dieser hektischen Rajas-Energie geprägt. Da Rajas schnell die Kontrolle übernimmt, sollten wir achtsam, bewusst und maßvoll mit ihr umgehen.

Tamas ist vom Prinzip Trägheit und Widerstand geprägt. Menschen mit viel Tamas sind langsam, träge und apathisch. Ihr Geist nimmt Eindrücke nur unscharf wahr. Solche Menschen sind eher passiv, unsensibel und unbeweglich. Daher ist der Einfluss von Tamas möglichst zu vermeiden.

Um ein schöpferisches Leben zu führen, sollten wir uns ausschließlich an Sattva orientieren. Rajas - und noch mehr Tamas - trüben durch negative Gedanken und Gefühle den Geist ein. Sie können Ihr Sattva vermehren durch eine spirituelle Lebenshaltung der Achtsamkeit und Rücksicht auf andere Menschen und die Natur, durch Meditation und einer Lebensführung, die Ihrer Konstitution entspricht. Außerdem durch körperliche Fitness und Sattva-stärkende Speisen (siehe Kapitel [Ernährung](#)).

So wirken sich Sattva, Rajas und Tamas auf die drei Doshas im Menschen aus:

Vata:

Sattva ermöglicht Kreativität, Lebensfreude, Klarheit, schnelle Auffassung, Enthusiasmus, positives Denken, Wahrheitsliebe, Erfindungsreichtum und Kommunikationsfreude.

Rajas verursacht Ängste, Nervosität, mangelnde Erdung, Unentschlossenheit, Rastlosigkeit, Unzuverlässigkeit, Oberflächlichkeit, Geschwätzigkeit, Unbeständigkeit, Verwirrtheit.

Tamas bringt den Menschen in Furchtsamkeit, Unehrlichkeit, Desorientiertheit, Deprimiertheit, Psychosen, Selbstzerstörung.

Pitta:

Sattva schafft Intelligenz, Mut, Unabhängigkeit, Freundlichkeit, Wärme, die Fähigkeit zu Erkenntnis, Fröhlichkeit, Effizienz, Klarheit.

Rajas äußert sich durch Aggressivität, Impulsivität, Egoismus, Konkurrenzdenken, Machtgier, Kritikbereitschaft, Neigung zur Manipulation, Eifersucht, Hektik, Jähzorn, Dominanz, Rücksichtslosigkeit, Ehrgeiz, Eitelkeit, Stolz.

Tamas verursacht Hass, Gewalt, Rachsucht, Gemeinheit, Psychopathie und Zerstörungswut.

Kapha:

Sattva strahlt Ruhe, Zufriedenheit, Geduld, Stabilität, Loyalität, Sanftheit, Liebe und Mitgefühl aus.

Rajas führt zu übermäßigem Materialismus, Neid, Geiz, Habgier, Sicherheitsdenken.

Tamas verursacht Depression, Apathie, Lethargie, geistige Verwirrtheit, Faulheit, Gefühllosigkeit.

Bei der Beschreibung der sieben Energietypen steht der harmonische Sattva-Geist im Kapitel „Persönlichkeit und

Ausstrahlung“. Aspekte von Rajas und Tamas sind in den entsprechenden Kapiteln „Geistigemotionale Herausforderungen“ geschildert.

Grundlagen guter Gesundheit

Die drei Säulen des Lebens

Das Ayurveda beschreibt drei Säulen des Lebens, auf denen perfektes Wohlbefinden beruht: eine typgerechte Ernährung, ausreichend Schlaf und eine gelebte Sexualität. Diese Säulen bilden die Grundbedürfnisse unserer menschlichen Natur. Sie sind die Basis für unsere Gesundheit, Lebendigkeit und Lebensfreude. Indem wir diese drei Aspekte bewusst und verantwortungsvoll leben, haben wir die Grundlagen für bestes Wohlbefinden geschaffen.

Ernährung:

Unsere Nahrung hat einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie gesund und vital wir uns fühlen. Umgekehrt gilt falsche Ernährung im Ayurveda als eine Hauptursache von körperlichen und emotionalen Störungen. Was aber ist „die richtige Ernährung“? Immer neue Trends geben vor, genau Bescheid zu wissen über die optimale Ernährung, und immer neue Diäten werden als modernste Patentrezepte erklärt. Dagegen gibt es aus ayurvedischer Sicht keine einzige Ernährungsform, die für alle Menschen gültig ist. „Die richtige Diät“ an sich existiert nicht, denn was für den einen gesund ist, kann den anderen krankmachen. Somit ist immer die Nahrung richtig, die unserer individuellen Konstitution entspricht oder eine aktuelle Störung

ausgleicht. Verabschieden Sie sich daher guten Gewissens von sämtlichen herkömmlichen Ernährungstrends und übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Das Ayurveda hält einen persönlichen Speiseplan für Sie bereit. Darüber hinaus weiß Ihre körpereigene Intelligenz ohnehin genau, welches Essen gerade das richtige ist. Sie brauchen nur auf Ihre innere Stimme zu hören: Ihr Appetit auf eine bestimmte Speise meldet Ihnen, was Sie gerade zur Harmonisierung Ihrer Doshas brauchen.

Indische Frauen sind Meisterinnen im Kombinieren von Zutaten und Gewürzen. Täglich verbringen sie viele Stunden mit der Zubereitung frischer schmackhafter Nahrung. In den klassischen Schriften heißen daher die Köche „Alchemisten der Lebensenergie“, denn sie verstehen die hohe Kunst, Nahrungsmittel in Heilmittel zu verwandeln.

Vielleicht haben Sie im Restaurant eine ähnliche Szene beobachtet: Ein Paar setzt sich an den Nachbartisch und studiert die Speisekarte. Der Mann ist kräftig gebaut und eher behäbig, während seine Frau sehr schlank ist, etwas unruhig wirkt und viel spricht. Nach einer Weile kommt die Bedienung und bringt das bestellte Essen: Nun steht vor dem Mann ein Teller mit einem ordentlichen Stück Fleisch und Kartoffeln, während die Frau einen Frühlingssalat mit Baguette bestellt hat. Die beiden lassen sich ihr Essen schmecken und verlassen das Restaurant. Die Fortsetzung dieser Szene könnte mit großer Wahrscheinlichkeit folgende sein: Zuhause fällt der Mann satt gegessen bald in die Federn, während seine Frau mit einem unangenehm aufgeblähten Bauch und vielen Gedanken noch stundenlang wach im Bett liegt. Was haben die beiden nach ayurvedischer Vorstellung falsch gemacht? Beide verstärkten durch die Speisewahl ihre Schwachstellen: Der

Mann, ohnehin von „Schwere“ geprägt, verzehrte ein für ihn viel zu schweres Essen, seine Frau entschied sich mit dem Salat für ein zu leichtes Essen. Hätte der Ober ihre Teller vertauscht, wäre es beiden gewiss besser gegangen, da sie Ausgleich geschaffen hätten. So einfach kann Ayurveda im Alltag aussehen. Wegen der außerordentlich großen Bedeutung, die Ernährung für das Wohlbefinden darstellt, werden wir auf dieses Thema ab [Seite 216](#) ausführlich eingehen.

Erholung:

Die beiden Pole von Aktivität und Entspannung sind das natürliche Spannungsfeld, in dem wir uns Tag für Tag bewegen. Um tagsüber mit Energie und Tatkraft unser Pensum zu bewältigen, um voller Lebensfreude und kreativ zu sein, brauchen wir zum Ausgleich ausreichend Zeit zum Regenerieren. Daher ist ein gesunder Schlaf so außerordentlich wichtig, denn nachts tanken wir neue Lebenskraft auf. Ein erholsamer Schlaf ist einer der wichtigsten Faktoren für Vitalität und Gesundheit. Im Schlaf beruhigen sich die Sinne, Stoffwechsel, Nervensystem und Organe können regenerieren und der Geist kann im Traum die Eindrücke des Tages verarbeiten.

Gehen Sie daher nicht später als 22.30 Uhr zu Bett. Der Schlaf vor Mitternacht ist der intensivste. Nachdem im Ayurveda jeder Lebensaspekt individuell ist, variiert auch die empfohlene Schlafdauer. Menschen mit Vata-Natur brauchen mindestens acht Stunden Schlaf, um völlig zu regenerieren. Pitta-Typen brauchen sieben Stunden und Menschen mit hohem Kapha sollten höchstens sieben Stunden schlafen. Wenn Sie regelmäßig meditieren, werden Sie bald mit weniger Schlaf als bisher auskommen.

Sehr viele Menschen leiden heutzutage an Schlafproblemen. Wer tagsüber unter ständigem Stress

und starker Anspannung steht, kann nachts oft nicht abschalten. Womöglich kommen dazu Ängste und Sorgen. Wer keinen Schlaf findet, ist auch Untertags ständig erschöpft und nervlich gereizt. Das Abwehrsystem wird geschwächt und der Mensch ist dadurch anfällig für allerart Erkrankungen. Wenn Sie Schlafprobleme haben, sollten Sie unbedingt etwas dagegen tun. Vielleicht probieren Sie einmal folgendes ayurvedisches Rezept: Trinken Sie vor dem Zubettgehen eine Tasse warme Milch mit einer Prise Gelbwurz (Kurkuma) und geben Sie sich eine leichte Ölmassage an Kopf und Füßen. Mehr Tipps gegen Schlaflosigkeit finden Sie unter „Vata“.

Sexualität:

Sexualität ist als drittes menschliches Grundbedürfnis eine weitere wichtige Säule des Lebens. Ein gesunder Mensch verspürt ein natürliches Bedürfnis nach Sinnlichkeit und Sexualität, während umgekehrt ein unbefriedigtes Sexualleben zu inneren Spannungen und unterdrückten Gefühlen führt. Sexualität ist die intimste Weise, auf der sich zwei Menschen begegnen. Indem beide Partner sich füreinander öffnen, entsteht ein intensiver Austausch von Geben und Nehmen, sodass eine tiefe Befriedigung aus dieser intimen Begegnung erfahren wird. Jede sinnliche Begegnung kann unsere Sinne sensibilisieren und für sanfte Impulse öffnen. Sobald wir Hingabe und Vertrauen entwickeln und in Achtsamkeit auf die Wünsche unseres Partners eingehen, ist jede sexuelle Begegnung ein Geschenk, das zwei Menschen einander machen. In einer erfüllten Sexualität tanken Sie Ihre Kräfte neu auf, Sie fühlen sich vitalisiert, entspannt und empfinden eine immense Lebensfreude.

Räumen Sie Ihrer Sexualität daher einen besonderen Stellenwert ein: Nehmen Sie vorher ein entspannendes

Bad, dekorieren Sie das Schlafzimmer mit Blumen und hören Sie sanfte Musik. Wenn Sie sich gegenseitig mit warmem duftendem Öl massieren, stimmen Sie sich perfekt auf diese Begegnung ein.

Allerdings warnt das Ayurveda ausdrücklich vor sexueller Überaktivität. Dadurch verliert der Mensch Ojas, jene reinste Substanz, der wir gute Körperenergie und ein stabiles Immunsystem verdanken.

Für das rechte Maß an erotischen Vergnügungen orientiert sich das Ayurveda wiederum an der Natur: Im Winter ist Sex die optimale Wärmequelle – genießen Sie ihn so oft Sie daran Spaß haben, denn neben der Wärme, die er Ihnen schenkt, hellt er die Stimmung auf. Im Frühjahr und Herbst wird Geschlechtsverkehr höchstens zweimal pro Woche empfohlen. Und im Sommer, wenn wir ohnehin genug innere Hitze haben, schwächt Sex den Körper. Entsprechend lautet die ayurvedische Empfehlung: Sex nur alle zwei Wochen in der Kühle des Abends.

Nach dem Akt, so heißt es in den Texten, sollten beide Partner ein kühles Bad nehmen, und zur Stärkung gesüßte Milch oder Likör trinken und dazu Süßigkeiten naschen.

Nach dem Verständnis des Ayurveda umfasst Gesundheit wesentlich mehr als ein subjektives Wohlfühlgefühl oder das Fehlen offensichtlicher Beschwerden. In Sanskrit bedeutet Gesundheit „die Lebensweise, die der eigenen Natur gehorcht“. Indem wir also unseren inneren Bedürfnissen folgen, erfahren wir vollkommene Lebensfreude, Kraft und Gesundheit. Unsere innere Intelligenz weiß, was wir wirklich brauchen, da sie instinktiv nach Harmonie strebt.

Die klassischen Schriften definieren entsprechend den Begriff von „Gesundheit“ sehr tief gehend:

„Wahrhaft gesund ist der:

- dessen Doshas im Gleichgewicht sind;