



Ayurveda leicht gemacht – zwei elementare Leitsätze

Bevor wir uns ein paar Begrifflichkeiten und dem Aufbau von Ayurveda zuwenden, zeige ich dir, wie einfach Ayurveda wirklich zu verstehen ist. Die ganze Lehre baut auf zwei elementaren Leitsätzen auf. Wenn du diese zwei Sätze verstanden hast, hast du bereits das Grundprinzip von Ayurveda verstanden.

Stell dir eine Person vor, die ein hitziges Temperament hat, genau weiß, was sie will und für die eigenen Ziele viel investiert. Sie mag den Wettbewerb, aber verlieren ganz und gar nicht. Man könnte sagen, dass diese Person sehr viel Feuer in sich hat. Nun geht diese Person mit Freunden an einem heißen Sommertag in der prallen Sonne auf einen Tennisplatz und

spielt ein schweißtreibendes Match. Wahrscheinlich wird das Feuer so nur weiter angeheizt und somit auch das Temperament und der zu starke Wettbewerbsgedanke. Hier greift der Leitsatz »Gleiches verstärkt Gleiches«. Eine Alternative wäre ein Besuch im Freibad. Ein Platz unter einem schattigen Baum und eine Abkühlung von dem heißen Tag im nahe gelegenen Pool wäre eine Wohltat. Es etwas ruhiger angehen zu lassen und sich gegebenenfalls im Pool abzukühlen, steht somit für »Gegensätze gleichen sich aus«.

Viele Frauen haben kurz vor oder während ihrer Menstruation sehr aufgewirbelte Gedanken, das klassische Gedankenkarussell. Die Konzentra-



Die Leitsätze des Ayurveda

Gleiches verstärkt Gleiches. Gegensätze gleichen sich aus.

tion fällt uns etwas schwerer, wir sind nervöser als sonst, vielleicht ist das Einschlafen schwieriger. Gerade wenn du ohnehin dazu tendierst, dir viele Sorgen zu machen, alles überdenkst und dein Fokus gelegentlich abschweift, verstärkt die Menstruation diese Tendenzen oft. Noch mehr Termine, exzessiver Sport, ein Übermaß an Kaffee und der Start neuer Projekte wird dir in dieser Situation wahrscheinlich nicht dabei helfen, besser abzuschalten. Denn wenn noch mehr Stress zu ohnehin schon viel Unruhe hinzukommt, verstärkt sich der Effekt »Gleiches stärkt Gleiches«. Gehst du stattdessen zu einer ruhigen Yin-Yoga-Stunde, nimmst dir Zeit für dich und isst nährnde Speisen wie Wurzelgemüse, Eintöpfe oder Süßkartoffeln, wird das auch mehr Ruhe in deine Gedanken bringen, da Gegensätze sich ausgleichen.

Das nächste Szenario kennt sicherlich der eine oder andere aus eigener Erfahrung: Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause, bist völlig erschöpft, isst schnell noch eine Kleinigkeit, willst dich am liebsten fünf Minuten auf die Couch legen und bist so müde, dass du kaum die Energie aufbringen kannst, deine Augen offen zu halten. Statt den Abend für dich zu nutzen, ein angenehmes Bad zu nehmen, dir etwas richtig Leckerer zu

kochen oder dich mit einer Freundin auf eine Tasse Tee bei dir zu Hause zu treffen, entscheidest du dich für eine Aktivität, um den Abend auch wirklich zu nutzen und nicht »nur gearbeitet zu haben«. Du gehst ins Kino, um einen Actionthriller anzusehen, zum Bodypump oder einem anderen aufputschenden Sport oder leerst das eine oder andere Glas Wein. Die Müdigkeit ist verfliegen – leider auch dann noch, wenn du eigentlich schlafen willst. Du greifst zum Smartphone statt zum Buch und weißt am nächsten Morgen wahrscheinlich gar nicht mehr, was du am Abend zuvor genau gelesen oder gesehen hast. Der Blick auf die Uhr sagt dir, dass es schon fast halb zwölf ist und es nun wirklich Zeit fürs Schlafen ist.

In diesem Beispiel hättest du dir »Gleiches stärkt Gleiches« wunderbar zunutze machen können. Die Ruhe des Abends hätte dir früh genug geholfen, nach einem entspannten Ausklang des Tages in den Schlaf zu gleiten und am nächsten Tag erfrischt und regeneriert aufzuwachen.

Allein mit diesen drei Beispielen haben wir bereits viele verschiedene Aspekte des Ayurveda in Betracht gezogen. Die individuelle Konstitution eines Menschen, die Jahreszeiten, unseren Menstruationszyklus und die



Tageszeiten. Dies sind alles Themen, auf die wir in diesem Kapitel näher eingehen werden.

Ayurveda ist denkbar einfach und logisch, denn das Einzige, was notwendig ist, ist Achtsamkeit. Im Hier und Jetzt sein, dich selbst und deine Umgebung reflektieren. Diese Dinge erfordern natürlich ein bisschen

Übung, wobei ich dir im Folgenden helfen werde. Du wirst lernen, auf deinen Körper im Tageszeitenverlauf zu hören. Du wirst dich und die Jahreszeiten anders wahrnehmen. Du wirst spüren, was dir während deines Zyklus guttut. Du sollst durch Ayurveda mehr Lebensqualität erfahren und zurück zu dem finden, was du eigentlich schon längst weißt.



Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas

Ayurveda ist ein Naturheilsystem und baut auf den Elementen auf, sie sind die Grundlage der ayurvedischen Wissenschaft. Sie sind in allem um uns herum zu finden, so auch in uns. Jeder Gegenstand besitzt unterschiedliche Anteile der Elemente und auch in uns sind sie unterschiedlich präsent. Die Elemente sind Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diesen werden wiederum verschiedene Eigenschaften, Prinzipien, Sinne und sogar unsere psychischen Tendenzen zugeschrieben. Genau das gehen wir im Folgenden einmal für jedes Element durch.

ÄTHER

Äther – auf Sanskrit *Akasha* –, auch mit Raum gleichzusetzen, beinhaltet unter anderem die Eigenschaften subtil, durchdringend, kühl, leicht und allgegenwärtig. Wir können Äther nicht sehen, und trotzdem ist er da. Der Einfluss auf unseren Organismus wirkt sich bei Äther durch Leichtigkeit und Flexibilität aus. Das wirst du noch besser verstehen, wenn wir zu den Doshas kommen. Äther transportiert Klang und wird daher unserem Gehörsinn zugeschrieben. Er manifestiert sich im Körper in all unseren Zwischenräu-

men oder Körperkanälen, zum Beispiel in unserem Atemtrakt oder auch den kleinen Hohlräumen in unseren Knochen. In der Natur findet sich Äther im Kosmos wieder. Auf psychischer Ebene wirkt er sich in Form von Spiritualität, Liebe und Mitgefühl aus. Er kann sich aber auch als Unsicherheit, Angst und Sorge zeigen.

LUFT

Luft – auf Sanskrit *Vayu* – besitzt die Eigenschaften trocken, leicht, kalt und beweglich. Luft liegt das Bewegungsprinzip zugrunde, wodurch dieses Element in allem wirkt, was sich in uns bewegt, wie unserem Herzschlag oder der Bewegung der Muskeln, aber auch in unserer Darmbewegung und in unserem Gedankenfluss. Das Lufterelement wird unserem Tastsinn zugeschrieben, da wir Luft auf unserer Haut spüren. In der Natur finden wir Luft als Wind, als leichte Brise oder Sturm wieder. Sie wird auf der einen Seite mit Glück und freudiger Erregung assoziiert, auf der anderen Seite kann sie auch zu Nervosität, Unsicherheit und Angst führen.

FEUER

Feuer – auf Sanskrit *Agni* – ist unter anderem heiß, durchdringend, scharf und leicht. Es steht für das Prinzip der Umwandlung und erzeugt Hitze in unse-

rem Organismus. Durch das Prinzip der Umwandlung hat Feuer großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel, insbesondere auf die Verdauung und die Nährstoffaufnahme. Das Licht des Feuers wird mit unserem Sehsinn in Verbindung gebracht. Feuer kann in der Natur unberechenbar sein, uns aber auch Wärme schenken. Auf psychologischer Ebene steht Feuer für Intelligenz, Aufmerksamkeit und Verstehen, kann aber auf der negativen Seite auch mit Wut, Perfektionismus und Eifersucht assoziiert werden.

WASSER

Wasser – auf Sanskrit *Jala* – weist Eigenschaften wie fließend, schwer, weich, zäh und kalt auf. Es folgt dem Prinzip der Feuchtigkeit. Wasser steht für unseren Geschmacksinn, da wir mit dem Speichel unsere Nahrung erschmecken. Es findet sich in unserem Körper als Körperflüssigkeiten wie Urin, Schweiß oder Blut- und Zellplasma wieder. In der Natur fließt das Wasser in Bächen, Flüssen oder dem Meer. Wasser steht im Positiven für Zufriedenheit und Liebe. Auf der anderen Seite wird Wasser aber auch Schwere zugeschrieben.

ERDE

Erde – auf Sanskrit *Prithvi* – hat die Eigenschaften schwer, langsam und



fest, steht für Stabilität, Kraft, Stärke und Wachstum. Sie steht daher für alles Feste in unserem Körper, wie die festen Teile der Knochen, Nägel oder Zähne. Unser Geruchssinn wird dem Erdelement zugeschrieben, da wir die Düfte der Erde durch Riechen aufnehmen. Erde ist die Basis unseres Planeten. Psychologisch wirkt sich Erde durch ihre Stabilität als Zufriedenheit und Gelassenheit aus. Das Element erdet uns im wahrsten Sinne des Wortes und ist demnach in unserer heutigen Schnelllebigkeit sehr wichtig. Im Negativen wird Erde mit Gier und Lethargie in Verbindung gebracht. Gier hat mit Anhaftung zu tun, mit dem Festhalten an materiellen Dingen, von denen man sich nur schwer lösen kann. Diese Schwere des Erdelementes sorgt eben nicht nur für Erdung, sondern kann bei einem Übermaß zu Lethargie und Trägheit führen.

EINFÜHRUNG IN DIE DOSHAS

Wenn du dich vor diesem Buch bereits ein wenig mit Ayurveda auseinandergesetzt hast, wirst du vielleicht schon einmal über die Begriffe »Vata«, »Pitta« und »Kapha« gestolpert sein. Das sind die Doshas, sicherlich die bekanntesten Begriffe der ayurvedischen Lehre. Sie leiten sich aus den Elementen ab und sind die zentrale Theorie im Ayurveda.

Den jeweiligen Doshas werden verschiedene körperliche Merkmale sowie Körperfunktionen, Tendenzen zu Krankheiten, Emotionen, mentale Merkmale und Veranlagungen zugeschrieben. All dies bezieht sich auf den Menschen. Da jedoch alles aus den Elementen besteht, finden wir die Doshas nicht nur in uns selbst wieder. Sie sind ebenso in unserer Umgebung präsent. Die Einflüsse der Tageszeiten, Jahreszeiten und unseres Menstruationszyklus werden mithilfe der Doshas kategorisiert. Wir geben bestimmten Einflüssen sozusagen Namen (Vata, Pitta, Kapha) und ordnen die Eigenschaften der Elemente dementsprechend ein. Durch das ayurvedische Wissen können wir dann angemessen und zum Wohle unserer Gesundheit auf die äußeren Einflüsse reagieren, indem wir sie gemäß unseres Leitsatzes »Gegensätze gleichen sich aus« ausbalancieren.

Bei den Doshas handelt es sich um ein praxisnahes Konzept, das dich bei Ernährungsfragen und Lebensstilentscheidungen unterstützen kann. Es schafft eine Verbindung zwischen deiner Innenwelt und deiner äußeren Umgebung und berücksichtigt dabei sowohl psychische als auch körperliche Merkmale, Balancen und Disbalancen. Es ist ein ganzheitliches Konzept, dem du mit einem ganzheitlich angepassten Lebensstil begegnen darfst.