

Kerstin Rosenberg

Psychisch gesund mit Ayurveda

Die geistige Widerstandskraft stärken und beibehalten

Neben körperorientierten Behandlungsmethoden existiert im indischen Medizinsystem Ayurveda auch eine Therapieform zur Gesunderhaltung des Geistes, die ayurvedische Psychotherapie. Welchen Einfluss die drei Gunas – Tamas, Rajas und Sattva – auf unseren Geist haben und wie wir zur Gesundheit unserer Psyche beitragen können, verrät Kerstin Rosenberg.



Wie stark ist dein Geist? Diese Frage steht im Zentrum der ayurvedischen Psychologie. Denn anhand der mentalen Stärke und Resilienz des Einzelnen entscheidet sich, ob und welche psychotherapeutischen Interventionen zur Bewältigung von Krisensituationen oder psychischen Beschwerden angebracht sind. Um die Frage der psychischen Belastungsfähigkeit fundiert zu beantworten, bedarf es nicht nur einer situationsgerechten Problemanalyse. Als Grundlage für eine ayurvedische Coaching- und Behandlungsstrategie sind die individuelle Konstitution mit ihren körperlichen und psycho-mentalenen Prägungen sowie familiäre und religiöse Prägungen, Bildungsstand und Sozialanamnese mindestens genauso wichtig und werden mithilfe der ayurvedischen Psycho-Diagnostik ermittelt.

Doch nun erst einmal ganz von Anfang an: Nicht viele Leser werden wissen, dass die traditionelle Medizin Indiens *Ayurveda* über ein eigenes System der Psychologie und Psychotherapie verfügt. Diese ist ein wichtiger Teil des Ayurveda und Yoga und heißt *Sattvavajaya*. Übersetzen lässt sich der Begriff als das Wissen vom Sattva. Und Sattva ist genau die Qualität des Geistes, die für die psychische Gesundheit verantwortlich ist.

Ayurveda ist mehr als Stirnguss und Masala

Leider ist die ayurvedische Psychologie im Westen noch relativ unbekannt. Außer Ölmassage, Stirnguss und Gewürzmischungen (Masala) ist vom Ayurveda in unserer Gesellschaft noch nicht viel angekommen. Dabei umfasst die ayurvedische Heilkunde ein umfassendes Therapiesystem mit Ausleitungsverfahren und Manualtherapie, Pharmakologie, Diätetik und vielseitigen Maßnahmen zur präventiven Gesundheitsstärkung. In all diesen Methoden kommen rationale, psychologische und subtile Therapiemethoden zum Einsatz, die auf die individuelle Konstitution des Patienten abgestimmt werden. Der spezielle Schwerpunkt der ayurvedischen Psycho-

logie liegt auf stärkenden Maßnahmen für die seelische Gesundheit und Selbsterkenntnis entsprechend des individuellen Konstitutionstyps.

Die drei Therapieformen des Ayurveda

- **Rationale Therapie (Yuktivyapashraya):** Unter den rationalen Therapien vereinen sich all die Behandlungsformen für die Störungen in den funktionellen und strukturellen Körperkomponenten, die vor allem mit Ayurveda in Verbindung gebracht werden: Ausleitungsverfahren (Panchakarma),

Der spezielle Schwerpunkt der ayurvedischen Psychologie liegt auf stärkenden Maßnahmen für die seelische Gesundheit und Selbsterkenntnis entsprechend des individuellen Konstitutionstyps.

Phyto- und Pharmakologie (Dravyaguna), Ölmassagen und Manualtherapien (Abhyanga), Ernährungs- und Lebenskunde (ahara, vihara).

- **Psychologische Therapien (Sattvavajaya):** Sattvavajaya unterstützt durch die richtige Philosophie und Meditationen für eine gelassene Geisteshaltung eine schnelle Genesung und schaltet negative Gedanken und Konditionierungen aus, die den Krankheitsprozess beschleunigen würden.
- **Spirituelle Therapie (Devavyapashraya):** Devavyapashraya wird bei Menschen angewendet, die unter Krankheiten leiden, die nicht auf eine konventionelle Behandlung ansprechen. Oft liegen die Krankheitsursachen auf der spirituellen Ebene (wie unverarbeitete Traumata oder negative Informationen verstorbener Familienmitglieder), die dann mit speziellen Ritualen, Meditationen (Mantra) und Gebeten erfolgreich im Transformations- und Heilungsprozess unterstützt werden können.

Jeder ist einzigartig

Da sind wir schon beim nächsten Stichwort: der individuellen Konstitution. Die typgerechte Betrachtung des Menschen ist der Grundpfeiler der Ayurveda-Lehre. Jeder Mensch ist einzigartig und verfügt anhand seiner genetischen und epigenetischen Veranlagung über einmalige Konstitutionseigenschaften auf körperlicher und mentaler Ebene. Auch Charaktereigenschaften, Vorlieben, Abneigungen und Krankheitsneigungen lassen sich anhand der Konstitutionstypen klassifizieren.

Zu Beginn einer jeden Ayurveda-Be-

handlung oder -Kur wird bei einer umfassenden Anamnese und Befunderhebung mithilfe von Konstitutionsfragebögen, Pulsfühlen und weiteren Diagnose-techniken die individuelle Konstitution (Prakriti) mit ihren Störungen (Vikriti) ermittelt. Dabei unterscheidet Ayurveda zwischen der körperlichen Konstitution (Deha Prakriti), die sich aus dem Gleichgewicht der drei dynamischen Kräfte Vata, Pitta und Kapha, den sogenannten Doshas, bildet, und der mentalen Konstitution (Manas Prakriti), die aus der Zusammensetzung der subtilen Kräfte von Rajas, Tamas und Sattva resultiert. Ob wir groß oder klein, dick oder dünn, mutig oder schüchtern, ängstlich oder aggressiv sind, all dies lässt sich auf die individuelle Konstitution zurückführen und als veränderbare und unveränderbare Persönlichkeitsaspekte unterscheiden.

Eigenschaften, welche die psychische Konstitution prägen

In diesem Sinne basiert das Wissen um die eigene Konstitution auf der differenzierten Betrachtung der prägenden

| Mentale Eigenschaften von Sattva | Mentale Eigenschaften von Rajas | Mentale Eigenschaften von Tamas |
|---|--|--|
| Ethisches Verhalten Freundlichkeit Gemütsruhe Glück Heiterkeit Idealismus Reinheit Selbstbeherrschung Wohllollen Zufriedenheit Hilfsbereitschaft Wahrhaftigkeit gutes Gedächtnis liebvolle Umgangsformen | Aktivität Intelligenz Ärger Aufregung Begierde Hass Kummer Leidenschaft, Lust Motivation Schmerz Sorge, Kummer Ungestümsein Ungeduld viele Wünsche und Begehrlichkeiten | Bestürzung Desinteresse Ekel, Unreinheit Faulheit Furcht Schlaf Starrheit Teilnahmelosigkeit Unentschlossenheit Unreinheit Ignoranz Trägheit Antriebslosigkeit |

Eigenschaften, welche die psychische Konstitution prägen

Elemente, durch die sich die Konstitutionstypen auszeichnen. Auf die Psyche bezogen stehen dabei die drei *Gunas* als geistige Eigenschaften, die den Geist prägen, im Mittelpunkt.

Wichtig zum Verständnis dieser traditionellen Klassifizierungen ist Folgendes: Alle drei *Gunas* sind notwendig. Ohne *Tamas* könnte nichts bestehen. Ohne *Rajas* könnte sich nichts verändern. *Sattva* sorgt für die harmonische Gestalt und hält sie im Gleichgewicht. Das Mischungsverhältnis der drei *Gunas* bestimmt die Qualität des Existierenden. Es bestimmt auch die Qualität unseres Geistes.

Eine Prise *Tamas* verleiht der Psyche Stabilität, Ruhe und einen guten Schlaf. Wird *Tamas* zu viel, so entsteht Trägheit und Depression. Eine Portion *Rajas* gibt

die Kraft, sich selbst und die Welt zu verändern. Ein Übermaß an *Rajas*, wie es durch Stress entsteht, macht den Geist unruhig und fördert negative Emotionen wie Wut, Ängste und Reizbarkeit. Alle mentalen Störungen lassen sich aus ayurvedischer Sicht auf ein Übermaß und Ungleichgewicht von *Tamas* und *Rajas* zurückführen.

Von *Sattva* hingegen kann es nie zu viel sein. Die sattvischen Qualitäten verleihen der Psyche Gesundheit und Belastungsfähigkeit. Sattvische Menschen ruhen in sich, sie sind liebevoll, tolerant, verständnisvoll und zufrieden. Sie erfreuen sich einer klaren Intelligenz und sicheren Unterscheidungskraft. Sie arbeiten effizient und mit exzellenten Ergebnissen, ohne auszubrennen oder sich zu überfordern. Sie haben eine positive

Ausstrahlung auf andere und finden stets das richtige Maß.

Sattva, der Schlüssel zu Gesundheit und Glück

Kommen wir nun wieder auf die Ausgangsfrage nach der mentalen Stärke zurück, liegt die Antwort im Sattva. Je mehr Sattva ein Mensch in seiner Persönlichkeit verbuchen kann, umso höher ist seine Belastungsfähigkeit und Resilienz. Selbst unter Stress bleibt die entsprechende Person gesund, optimistisch, entscheidungs- und handlungsfähig.

Um psychische Gesundheit zu erlangen, setzt die ayurvedische Psychologie Sattva-stärkende Maßnahmen ein. Dazu zählen neben einer vitalstoffreichen und frischen Ernährung auch ethisches Verhalten und Meditation. Ebenso kennt die Ayurveda-Medizin wirkungsvolle Heilpflanzen und Gewürze, sogenannte *Medhya Rasayanas*, die sich positiv auf Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Nervenstärke und innere Ausgeglichenheit auswirken. Speziell eine pflanzenbasierte und frisch zubereitete Nahrung nährt die sattvischen Eigenschaften

Alle mentalen Störungen lassen sich aus ayurvedischer Sicht auf ein Übermaß und Ungleichgewicht von Tamas und Rajas zurückführen.

von Reinheit, Liebe und Gelassenheit. Gelingt es zudem, den Alltag in einem positiven, dem inneren Biozyklus angepassten Rhythmus zu gestalten und regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsphasen in der Natur zu suchen, so sind dies wertvolle Interventionen, die dem Stressausgleich und der seelischen Gesundheit dienen.

Ganzheitliche Strategien für die psychische Gesundheit

Die Konzepte der ayurvedischen Psychotherapie sind vielseitig und ganzheitlich. Sie lassen sich sehr gut mit anderen Therapiemethoden kombinieren und eignen sich für die komplementärtherapeutische Anwendung. So kann der typgerechte Blick auf die veränderbaren und unveränderbaren Persönlichkeitsaspekte des Patienten auch eine Bereicherung für den System- oder Gestalttherapeuten sein. Ebenso lassen sich Empfehlungen der ayurvedischen Psycho-Diätetik und Chronobiologie in jeden Coachingprozess integrieren.

Unabhängig davon, welche psychotherapeutischen Methoden eingesetzt werden, die ayurvedische Psychologie basiert immer auf drei Schritten, die jeden Behandlungs- und Beratungsprozess begleiten. Diese offenbaren das ganzheit-

Je mehr Sattva ein Mensch in seiner Persönlichkeit verbuchen kann, umso höher ist seine Belastungsfähigkeit und Resilienz.

liche Behandlungskonzept des Ayurveda, das Körper, Geist und Seele immer als Einheit betrachtet.

Drei-Schritte-Therapie für die psychische Gesundheit

Die ayurvedische Psychologie beginnt ihren praktischen Behandlungsansatz immer mit direkt wirksamen Körpertherapien zur Entlastung der aktuellen Situation. Darauf folgen psychotherapeutische Interventionen mit Blick in die krankheitsverursachenden Faktoren der Vergangenheit. Danach richtet sich der Blick in die Zukunft mit Maßnah-

men zur Förderung von Unabhängigkeit und Handlungskompetenz. In diesem Prozess ergänzen sich die typgerechten Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen mit den spirituellen Therapieformen des Ayurveda auf ideale Weise.

Schritt 1: Den Körper stärken

Um sich mit psychischen Konflikten und Belastungsfaktoren auseinanderzusetzen, bedarf es aus ayurvedischer Sicht an erster Stelle Entlastung und Unterstützung für die körperliche Gesundheit und Stabilität. Ölmassagen, Yoga und Atemübungen entspannen das Nervensystem und fördern die mentale Leistungskraft.

Die ayurvedische Psychologie unterscheidet drei Stufen der psychischen Gesundheit

| | |
|---|--|
| Pavara – starke Belastungsfähigkeit | Die Psyche ist stark und bleibt auch in Stress-Situationen zentriert und beschwerdefrei. Die Person fühlt sich den Herausforderungen gewachsen und handelt bewusst, selbstverantwortlich und wohlüberlegt. |
| Madhyam – mittlere Belastungsfähigkeit | Die Psyche ist weniger stark und zeigt erste Krankheitssymptome, wie Erschöpfung, mentale Reizung, Nervosität und stressbedingte Beschwerden. Die Betroffenen suchen nun Hilfe, um die mentale Überforderung zu überwinden. |
| Avara – schwache Belastungsfähigkeit | Die Psyche ist schwach und die Menschen leiden unter psychischen Beschwerden. Die Handlungskompetenz ist sehr eingeschränkt und die Betroffenen fühlen sich nicht in der Lage, Selbstverantwortung zu übernehmen. Oftmals beklagen sie sich und lernen nichts aus der Vergangenheit. |



© Unsplash

Empfehlungen für eine vegetarische Ernährung mit regelmäßigen, frisch zubereiteten Mahlzeiten, die in einer achtsamen Atmosphäre eingenommen werden sollten, dienen als Psycho-Diät. Speziell süße Früchte und Gemüse, Nüsse, hochwertige Fette und ausgewählte Gewürze werden als »Superfoods« für den Geist angesehen. Dazu zählen zum Beispiel Datteln, Rosinen, Trauben, Mandeln, Walnüsse, Granatäpfel, Kürbis, Zucchini, Basilikum, Rosmarin, Sa-

fran, Ajwain (Königskümmel), Süßholz sowie Milch und Ghee (Butterschmalz).

Schritt 2: Psyche und Seele heilen

Erkennen, was uns krank macht – das ist das Motto des zweiten Therapieschrittes der ayurvedischen Psychologie. Dazu setzt Ayurveda auf Techniken der frühkindlichen Entwicklungspsychologie und Traumatherapie, um die Krankheitsfaktoren der Psyche zu erkennen und zu behandeln. Unverarbeitete Erin-

nerungen und Erfahrungen der Vergangenheit (sogenanntes Ama des Geistes) sowie ein unangemessenes Selbstbild, falsche Lebensphilosophien und negative Denkstrukturen werden als subtile Ursache für psychische Beschwerden angesehen. Diese sollen über psychotherapeutische Prozesse bewusst gemacht und transformiert werden.

Schritt 3: Das Leben positiv gestalten

»Benehme dich so, wie du dir wünschst zu sein«, so könnte die Übersetzung des vedischen Leitfadens für ein glückliches und gesundes Leben lauten. Im dritten Schritt für die psychische Gesundheit geht es um das richtige Verhalten, durch das sich Gesundheit, Glück, Erfolg, Lebensfreude, Liebe und Erfüllung gewinnen lassen. Denn aus ayurvedischer Sicht basiert alles auf dem kausalen Verständnis von Ursache und Wirkung: Ernähre ich den Körper auf typgerechte Weise mit vitalstoffreichen Nahrungsmitteln, so gebe ich ihm alles, was er für einen gesunden Stoffwechsel und regenerativen Erneuerungsprozess benötigt. Übe ich mich in positiven Gedanken und Handlungen, so resoniert dies in Geist und Seele auf positive Weise und bringt Freude und Glück hervor. Damit dies gelingt, ist oftmals das Aufarbeiten der inneren Hindernisse (Schritt 2) notwendig. Sind hingegen die alten Muster überwunden, so steht einer positiven Ausrichtung des Lebens nichts mehr im Wege. Mit liebevollen Gedanken, guten Taten und einer in sich ruhenden Persönlichkeit gelingt es, allen Widrigkeiten des Lebens zu trotzen und dabei heiteren Gemüts zu bleiben.

Spirituelle Dimension der Psychologie

Mit dem Streben nach innerer Harmonie und heiterer Gelassenheit schließt sich der Kreis der ayurvedischen Psychologie. Denn diese ist eng verbunden mit einem spirituellen Bewusstsein für die Natur des Lebens. Demnach ist jeder Mensch ein Teil der göttlichen Schöpfung, der seine Freiheit und Erfüllung in der Vereinigung mit seinem selbster-

**Jeder Mensch ist ein Teil der göttlichen Schöpfung,
der seine Freiheit und Erfüllung in der Vereinigung mit seinem
selbsterfüllten Kern finden kann.**

füllten Kern finden kann. Meditation ist der Schlüssel, um den Geist von den störenden Faktoren der Außenwelt zu lösen und das wahre Selbst zu erkennen.

Interessanterweise lautet die wörtliche Übersetzung von Prakriti, dem Begriff für die Konstitution, auch »Selbst«. Und so geht es in der ayurvedischen Beratung immer darum, dass der Klient sich selbst in seiner ureigenen Konstitution, seinem wahren Selbst, erkennt und das Spektrum seiner Stärken und Schwächen optimal für seine Lebensgestaltung zu nutzen lernt. Indem er sich darin übt, seine Wahrnehmung für seine inneren Prozesse zu schulen und den Hinweisen zu folgen, kann er immer mehr zum wahren Meister seiner selbst werden, sich an das erinnern, was schon immer als einzigartiger Ausdruck der Schöpfung in ihm war. Bei all dem ist die Meditation ein wertvolles Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Und gleichzeitig ist Meditation im Sinne der Ayurveda-Psychologie auch der Weg und das Ziel zugleich, wenn es darum geht, ein glückliches und selbst erfülltes Leben zu führen.

**Fünf Ayurveda-Empfehlungen
zur Sattva-Stärkung für eine
gesunde Psyche**

- Achte auf eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln. Nehme täglich frische und frisch zubereitete Speisen zu dir.
- Beobachte den Zustand deines Körpers und deiner Psyche aufmerksam. Sorge für Ausgleich der überreizten Sinnesorgane.
- Achte auf einen regelmäßigen Lebensrhythmus mit festen Arbeits-, Entspannungs- und Schlafphasen. Richte

dich dabei auch nach dem Sonnenauf- und -untergang der Jahreszeiten.

- Bewege dich täglich an der frischen Luft. Im dynamischen Kontakt mit der Natur gewinnen Körper und Geist neue Lebensenergie.
- Stärke deinen Geist mit Yoga, Pranayama und Meditation. 

Zur Autorin

Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Seminarleiterin und Buchautorin.



Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda-Kompetenz- und Kurzentrum in Birstein. Seit 1996 übt sie eine rege Unterrichts- und Beratungstätigkeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. www.ayurveda-akademie.org

Kleiner Fragebogen, um die mentale Konstitution zu erkennen:

Sattva

1. Ich liebe Kunst, Literatur und klassische Musik
2. Ich helfe gerne anderen
3. Ich besitze Selbstkontrolle
4. Ich achte auf meine Gesundheit
5. Ich habe spirituelle Interessen
6. Ich habe ein gutes Gedächtnis
7. Ich fühle mich zufrieden und glücklich
8. Ich engagiere mich mutig für Gerechtigkeit

Rajas

1. Ich kann mich sehr gut für meine persönlichen Interessen einsetzen
2. Ich neige zu Eifersucht
3. Ich bin leidenschaftlich
4. Ich bin ängstlich
5. Ich bin oft wütend
6. Ich reagiere blitzschnell
7. Ich lebe exzessiv und übertreibe gerne (Sex, Essen, Arbeit)
8. Ich lasse mich von Widrigkeiten nicht beirren

Tamas

1. Ich schlafe über acht Stunden
2. Ich esse zu viel
3. Ich esse alles, also auch Fleisch, Fast Food und so weiter
4. Ich habe ein schwaches Gedächtnis
5. Ich kann/will mich nicht entscheiden
6. Ich bin melancholisch
7. Ich fühle mich lustlos und faul
8. Ich achte nicht auf meine Gesundheit



Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Print-Abo im Jahr nur
30,00 €
Sie sparen die Versandkosten und 6,00 €

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

Unser Mission-Statement:

Die Tattva Viveka ist seit 1994 ein unabhängiges, nicht-kommerzielles Wissensmagazin zur Integration von Wissenschaft und Spiritualität. Tattva Viveka hat sich zur Aufgabe gesetzt, zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beizutragen. Hierzu gehören die spirituellen Traditionen der Menschheit sowie Wissen und Weisheit aus der Philosophie und den Wissenschaften. Der Name »Tattva Viveka« stammt aus dem altindischen Sankrit und bedeutet »Die Unterscheidung von Wahrheit und Illusion«. Besuchen Sie uns im Internet: www.tattva.de

www.tattva.de/abo

Alle Abonnements im Überblick im Internet (reguläres Abo, digitales Abo, ermäßigtes Abo, Geschenkabo, Förderabo, Schnupperabo).



1994-2019

Jetzt mit Aboprämien:

Bitte schauen Sie auf der Homepage, was die aktuellen Aboprämien sind!

Das Schnupper-Abo Print: 2 Ausgaben für nur 12,00 € incl. Versand (Ausland 19,00 €) (keine automatische Verlängerung)

Das Jahres-Abo Print: 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand (Schweiz 38,00 € / Europa und Welt 44,00 €) (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)

Das Jahres-Abo digital: 4 Ausgaben/Jahr für nur 20,00 €, versandkostenfrei Mit Paypal, Sofortüberweisung oder Kreditkarte zahlen und sofort downloaden.

Einzelheft Print: 9,00 € zzgl. 1,80 € Versand (Ausland zzgl. 3,70 €)

Einzelheft digital: 4,70 €, versandkostenfrei

Ebenfalls lieferbar: Einzeltexte als PDF, Jahrespakete print und digital, 5er-Pakete u.v.m.

Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage!

Stand: September 2020
Preise und Adresse können sich ändern.

✉ Redaktion, digitale Bestellung:

Tattva Viveka, Ebersstr. 7,
D-10827 Berlin
Tel.: bitte auf www.tattva.de schauen
eMail: redaktion@tattva.de

✉ Print-Bestellungen:

Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37
D-79737 Herrischried
Tel. 07764-93970
eMail: info@sandila.de



Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit: www.fb.com/tattva.viveka

Kostenloses Probeheft als ePaper hier abholen: www.bit.ly/gratisheft

Gratisheft hier lesen 



Die Zeitschrift für die Essenz