

Plan A gegen Stress

Ayurveda hat eine wichtige Kurzbotschaft: Gesund ist, was mehr Power gibt als verbraucht. Ein individuelles Energiekonzept im stressigen Alltag, das nicht nur für Gurus taugt. // *Sylvia Meise*

Stress? Ist immer extrem. Zu viel zu tun, zu schnell getaktet, zu wenig Ruhe. Ayurveda scheint das ideale Gegenmittel zu sein, denn es zielt auf Ausgleich und Balance. Ayus ist Sanskrit für „Leben“, veda für „Wissen“. „Der erste Tag deiner Krankheit ist der, an dem du mehr Energie verbrauchst als gewinnst“, so ein wesentlicher Merksatz dieses indischen Lebenswissens.

„Was stresst Sie eigentlich?“ Kerstin Rosenberg, Leiterin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein fragt ihre Klienten direkt auf den Punkt. Die Antwort darauf ist bei jedem anders – doch die Stress-Symptome gleichen sich. Nach Schätzungen leiden mehr als fünf Millionen Bundesbürger unter Schlafstörungen, nervöser Unruhe und Erschöpfungszuständen.

Tief blicken: Ayurveda ordnet

Um mit Ayurveda gegensteuern zu können, muss man sich als Erstes Zeit für eine Selbstanalyse nehmen. Also in sich gehen und klären, welche der drei sogenannten Doshas oder Bioenergien die eigene Persönlichkeit prägen. Zur Auswahl stehen das luftige Vata, das verzehrende Pitta oder das erdschwere Kapha. Einschlägige Handbücher liefern ausführliche Fragebögen und erläutern auch weitere wichtige Ayurveda-Grundbegriffe von Agni – Verdauungsfeuer, das mittags und mitternachts brennt – über die Srotas, Körperkanäle, bis zu den Malas, Ausscheidungen. Ein klar und logisch aufgebautes System, aber irgendwie auch sehr >



› exotisch und fremd. Ayurveda gegen Stress – heißt das, das gesamte Leben zu buddhaisieren und umzukrempeln? „Aber nein, das geht doch meist gar nicht“, beruhigt Ayurveda-Spezialistin Rosenberg. „Außerdem kann man schon mit wenig Umstellung eine Menge bewirken“. Was hierzu zählt, ist wieder für jeden individuell anders, je nachdem zu welchem Stress-Typ man zählt. Man muss zunächst die Sprache seines persönlichen Stresses verstehen lernen.

Stress-Typen und Stressoren

Der häufigste Stress-Typ wird von Rosenberg als Vata-Mensch beschrieben: nervös, mit Schlafstörungen, unregelmäßiger Appetit, Verstopfungsneigung. Sie können Kälte nicht gut vertragen und haben trockene Haut. Der von Natur aus eher ruhige Kapha-Typ, der lieber auf dem Sofa liegt, als unnötig Energie zu verbrennen, reagiert dagegen gestresst, wenn Leben oder Arbeit zu aufregend geraten – und rutscht aus dem Ruhemodus in die Trägheitsstarre. Ein bisschen mehr Chili oder Pfeffer am Essen soll hier Wunder wirken. Die Workoholics unter uns wiederum sind Pitta-Typen, die sich leicht aufregen und viel Appetit haben. Auch Ute Boeddrich, Allgemeinmedizinerin aus Rüsselsheim mit ayurvedischer Ausbildung, hat viele gestresste Patienten. Woher das kommt? „Sehr viel Unregelmäßigkeit“, betont die Ärztin. „Managertypen, zum Beispiel, die können richtig ausbrennen, wenn die sich keine Ruhe gönnen. Das ist eben Feuer pur“, fasst Ayurveda-Expertin Ute Boeddrich zusammen.

Wo nun setzt Ayurveda an? „Ayurveda ist von seinen Empfehlungen her nicht anders als unsere westliche Ordnungstherapie. Ein Muskel muss entweder arbeiten oder Ruhe haben – so ist das für den ganzen Menschen. Wir brauchen Entspannungsphasen“, erklärt Ute Boeddrich.

Ayurveda – Basics

Von Kopf bis Fuß

Ob Ganzkörper-, Fuß-Reflexzonen-Massage, Kräuterstempel-Anwendung, Dampfbad oder Ölgüsse: die Vielfalt der ayurvedischen Massagen befördert die Ausleitung von Giftstoffen und sorgt für wahre Tiefenentspannung.

Wissenschaft & Spiritualität

Indische Ärzte sehen den Menschen als Teil eines kosmischen Systems. Das „Wissen vom Leben“ verknüpft Wissenschaft mit Spiritualität. Zentraler Punkt: Das Gleichgewicht von Leib und Seele.

Hygiene & Bewegung

Ein gewissenhafter Yogi hält seinen Körper durch tägliche Übungen geschmeidig und folgt außerdem strengen Hygiene-Regeln. Denn diese tragen nach ayurvedischem Wissen wesentlich zur Gesunderhaltung bei.

Ernährung nach Dosha

Zusammengestellt nach der persönlichen Konstitution soll eine Mahlzeit Leib und Seele gleichermaßen stärken. Bevorzugt werden frisch zubereitete, warme und gekochte Gerichte.

Körperlicher Stress beruht beispielsweise darauf, dass wir Schlaf, Ernährung und Verdauung dem Arbeitsrhythmus anpassen müssen. Kerstin Rosenberg weiß aus 20 Jahren Praxis in der Ernährungsberatung, wie das enden kann: in Heißhunger nach Süßem oder Saurem. „Viele meiner Klienten ernähren sich bis nachmittags nach den ayurvedischen Regeln. Sie trinken viel warmes Wasser, achten auf ein gutes Frühstück ... aber dann kommen sie von ihrer Arbeit – und stopfen in sich rein, was die Küche hergibt.“ Wenn Fastfood und fehlende Mittagspausen die Aufnahme notwendiger Nährstoffe aus dem Essen verhindern, und dazu noch Frust kommt, dient Essen und Trinken eben als Ventil. Rosenberg empfiehlt als wirksame und leicht durchführbare Gegenmaßnahme „ein warmes Essen am Mittag, Mandeln und Trockenfrüchte nachmittags“.

Die ältesten Lehrbücher des Ayurveda sind 3 500 Jahre alt – sogar die traditionelle chinesische Medizin hat hier ihre Wurzeln.

Für alle Doshas gleichermaßen wird die Ayurveda-Routine empfohlen. Diese hilft allen Stresstypen. Ayurveda-Spezialistin Rosenberg erklärt, worauf es dabei ankommt. Sie setzt auf haltgebende, weil regelmäßige Alltagsstrukturen. Disziplin auf Indisch: Morgens früh aufstehen, dann zwei, drei Tassen heißes Wasser trinken. Pur oder mit einer kleinen Scheibe Ingwerwurzel gekocht, um den Körper in Gang zu bringen. „Lassen Sie das Wasser ein bisschen sprudeln. Das ist wie Duschen von innen“, so Rosenberg. Dann die regelmäßige Ernährung. Ayurvedaköche machen die Küche zum Tempel, denn Essen muss Leib und Seele glücklich machen. Dazu Entspannung, sich etwa selbst mit Öl massieren, Bewegung und nicht zuletzt ausreichend viel und regelmäßig Schlaf. Ein Grundmuster, das durch Achtsamkeit zur Balance führt. Die Ayurveda-Expertinnen schwören drauf.

INTERVIEW

„Vieles hängt mit dem Rhythmus zusammen“



Christina Mantradevi Kircher, Diplompsychologin und Ayurveda-Expertin, wurde unter anderem in Indien ausgebildet.

Einer Ihrer Schwerpunkte ist die Behandlung von Stress, Erschöpfung und Burnout – mit welchen Symptomen kommen die Menschen zu Ihnen?

Überwiegend mit Schlafstörungen, oft verbunden mit Grübeleien, die nicht abreißen. Sie kommen nicht mehr zur Ruhe – und daraus resultiert dann ein Gefühl des Getriebenseins. Sie versuchen dem zu entkommen, indem sie noch mehr tun, um alles zu schaffen. Dabei werden die dahinter liegenden persönlichen Probleme aktiviert. Sie brechen durch, wenn das Nervensystem überreizt ist, oft begleitet von körperlichen Beschwerden, die auf ein erhöhtes Stresslevel zurückzuführen sind, wie Magen- oder Kopfschmerzen, unregelmäßiger Monatszyklus bei Frauen, oft auch Tinnitus.

Das scheint ein breites Spektrum zu sein. Wie kann Ayurveda da helfen?

Vieles hängt mit dem Rhythmus zusammen, den man sich selber gibt. Wenn jemand eine heftige Erschöpfung hat, muss man schauen: wie ist denn sein Alltag strukturiert? Hier liegt ein wichtiger Anker. Eine ayurvedische Tagesroutine empfiehlt: Morgens vor Sonnenaufgang aufstehen, heißes Wasser trinken, Morgentoilette, Yoga-Übungen, eine Ölmassage und Meditation. Mittags ein warmes Essen, nachmittags eine Entspannungspause und abends eine Meditation.

Vor Sonnenaufgang? Das wäre ja vor fünf Uhr im Sommer ...

Ayurveda sagt nie „du musst“, es geht vielmehr darum, herauszufinden: was braucht jeder individuell an Essen, Bewegung und Ruhe, damit er sich gut fühlt? Diese Dinge zu verändern, erfordert allerdings auch eine Veränderung der Einstellungen. Wer sehr unter Arbeitsdruck steht, wird sich schwer tun, morgens zu meditieren. Das kostet ja eine halbe Stunde! Was man da alles machen könnte ... Da muss erst mal die eigene Erfahrung zeigen, dass mir diese halbe Stunde so viel Kraft gibt, dass ich den Rest des Tages besser schaffe und mit mir selbst zufriedener bin.

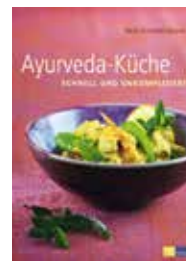
Muss man für die Umsetzung an die Ayurveda-Philosophie glauben?

Die Philosophie ist wichtig, wenn wir über Ethik sprechen. Die Wirkung auf Körper, Geist und Seele hingegen – die spürt man unmittelbar ... Was einem guttut, wird man annehmen. Was nicht, wird man nicht weiter verfolgen. Ich selbst habe bei sehr ursprünglich arbeitenden indischen Ärzten lernen dürfen. Ich habe sie alle als innerlich sehr klar und diszipliniert erlebt, aber ganz unfanatisch und undogmatisch. Sie wissen genau, was sie tun und warum. Aber sie lassen auch jedem seine Freiheit.

Bücher und Links



Rosenberg, Kerstin:
Mein Ayurveda-Wohlfühlprogramm.
Südwest-Verlag, 2013,
208 Seiten, 16,99 Euro



Sitaram Sabnis, Nicky:
Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert.
AT Verlag, 2011,
126 Seiten, 19,90 Euro

www.ayurveda-portal.de

Unabhängige und informative Online-Plattform, die Interviews und vielfältige Einblicke und damit Orientierung im ayurvedischen Medizin- und Gesundheitssystem anbietet.

www.ayurveda-akademie.org

Website von Kerstin Rosenbergs Europäischer Akademie für Ayurveda, Birstein, mit Ausbildungsangeboten für Yogalehrer und Ayurveda-Ernährungsberater. Mit vielen Informationen und Rezepten.

www.naturheilkunde.immanuel.de

Internetseite des Immanuel Krankenhauses, Berlin, mit speziellem Bereich für Naturheilkunde. Unter anderem mit Infos zu Ayurveda und Hinweise zum Thema Burnout.

www.ayurveda-journal.de

Internetauftritt des Magazins „Ayurveda“ mit Tipps und Hinweisen und Basiswissen rund um Ayurveda. So zum Beispiel auch Rezepte aus der ayurvedischen Küche und Hintergrund zu speziellen Kräutern und Gewürzen.