

Partnerschaft und Ayurveda

Wer passt zu wem? Wird ein kreativer, unternehmungslustiger Vata-Mensch auf Dauer mit einem gemütlichen und häuslichen Kapha-Menschen glücklich? Wird umgekehrt der methodische und eher langsamere Kapha-Typ über kurz oder lang nicht von der Rastlosigkeit des Vata-Partners genervt sein? Erträgt der perfektionistische und strategische Pitta-Mensch das Chaos und die Spontanität des Vata-Typen?

Gibt es aus ayurvedischer Sicht bestimmte Typen, die gar nicht oder besonders gut zu einander passen? Ein Leitsatz der ayurvedischen Medizin orientiert sich an dem Grundsatz: „Bewahre das Gleichgewicht“, gemeint ist eine dynamische Balance zwischen den drei Doshas, denn dann bilden sie eine ideale Partnerschaft, obwohl oder gerade weil sie so unterschiedlich sind. Die drei Doshas ergänzen und komplettieren sich gegenseitig, formen einen Organismus und steuern seine Funktionen. Probleme tauchen erst dann auf, wenn ein Doha aus der Balance gerät und zu dominant oder zu schwach wird, so dass das spezifische Kräfteverhältnis dieser drei Bio-Programme verloren geht.

Für eine Partnerschaft, bei der zwei Menschen eine Art von „neuem Beziehungsorganismus“ gründen, gilt das Gleiche wie für einen Organismus. Zwischen der natürlichen Heterogenität von zwei Individuen bzw. von zwei Dosha-Konstellationen muss sich zunächst eine flexible Ausgewogenheit einspielen, die sich gut an wechselnde Lebensumstände anpassen kann. Wie schwer das ist, zeigt eine stetig wachsende Scheidungsrate in Deutschland – Trennungen sind statistisch gar nicht erfasst.

1. **Regel:** Lernen Sie sich selbst kennen und sorgen Sie gut für sich, dann können Sie auch Ihren Partner wieder oder besser unterstützen.

Die Fähigkeit zu Geben. Eine Partnerschaft resultiert durch Anziehung, Zuneigung, Verliebtheit und Liebe. Wer liebt, will geben (Anerkennung, Aufmerksamkeit, Vertrauen etc.), weil er den anderen glücklich sehen will. In der Konsequenz würde das bedeuten, dass zwei Menschen, die sich lieben, in der ständigen Bereitschaft leben müssten, einander etwas zu geben, damit der jeweils andere empfangen kann. Was für eine schöne Wunschvorstellung, aber wie sieht die traurige Realität aus?

In Zeiten mit wachsenden psychischen Belastungen (laut einer AOK-Studie aus dem Jahr 2010 ist die Anzahl von Fehltagen aufgrund von psychischen Belastungen im Zeitraum von 1999 bis 2010 um 80 % gestiegen, wobei vorrangig Frauen betroffen waren) und jeder kennt extrem stressige, Kräfte zehrende Lebensphasen, da ist es relativ einfach sich vorzustellen, wie sich Gefühle von Stress, Überforderung, Angst, Unzufriedenheit etc., die sich vielleicht zunächst nur auf die Arbeitssituation beziehen, sich langsam aber sicher auch in Paarbeziehung einschleichen und sukzessive auf diese übertragen werden. Was soll der Partner auch anderes tun als zuzuhören, einen neuen Chef, neue Kollegen etc. kann er schließlich nicht aus dem Hut zaubern und fast tägliche Problemgespräche schaffen nur selten erfüllende Stunden zu zweit. Alltag bedeutet für viele Menschen müde zu werden, Energie zu verbrauchen und sich eher bedürftig zu fühlen, als geben zu können.

2. **Regel:** Finden Sie einen Weg, die verbrauchte Energie zurück zu gewinnen und lernen Sie, mit Stress besser um zugehen, denn je mehr Energie Sie haben, desto entspannter und zufriedener sind Sie und umso mehr können Sie geben und damit auch lieben.

Die Quelle der Regeneration liegt in uns. Wenn Sie weder wissen, was Ihnen gut tut, noch versuchen, sich Zeit zur Regeneration zu nehmen, dann erwarten Sie wahrscheinlich (ein Wunder) den neuen Energieschub von Ihrem Partner. Haben Sie Pech und Ihr Partner erhofft sich dasselbe von Ihnen (was leider häufig der Fall ist), dann gehen Sie beide leer aus – sind unzufrieden und frustriert und der Teufelskreis des Dauerbeziehungsfrusts ist nicht mehr weit. Zu Beginn der Beziehung waren Sie beide noch bemüht und auch in der Lage zu geben, aber wenn sowohl diese Fähigkeit als auch die entsprechende Bereitschaft nachlässt, wird die Beziehung nicht mehr erfüllend sein.

3. **Regel:** Lernen Sie Ihre Beziehungsmuster kennen, damit sich der Mechanismus von Hochstimmung, Ernüchterung bis hin zum Kater nicht regelmäßig wiederholt.

Eine glückliche Beziehung gibt Kraft, eine unglückliche raubt sie und viele Menschen, die in einer unglücklichen Beziehung leben, setzen ihr seelisches Leid häufig unbewusst in körperliche Beschwerden um. Wer liebt, öffnet sich und wird verletzlich, wer in einer Krise steckt, verschließt sich häufig und versucht das Problem allein mit sich auszutragen. Doch wenn man sich dauerhaft verschließt und seine Bedürfnisse nicht angemessen formulieren kann, ist ein Austausch kaum noch möglich. Falls Sie sich in einer derartigen Situation befinden, sollten Sie versuchen, Ihre Verletzungen bewusst aufzuarbeiten.

Wer liebt, sollte bei sich sein können, denn eine Partnerschaft zu leben und zu pflegen bedeutet zunächst, sich selbst zu pflegen, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu verstehen. Ayurvedisch ausgedrückt, geht es im Rahmen von Persönlichkeitsentwicklung auch immer darum, das individuelle Dosha-Gleichgewicht wieder herzustellen und zu halten.

Wem das alles zu anstrengend & zu kopflastig sein sollte, für den gibt es einen besonderen
**„Beziehungs-Relaunch-Tipp“ Verschenken Sie eine Abhyanga
auch als Partner- Geschenk-Gutschein erhältlich!**

Diese Ganzkörper-Öl-Massage(ca. 75 Minuten) ist der Klassiker unter den ayurvedischen Massagen, sie dient der Stressreduktion, lindert Schlafstörungen, Angst und depressive Verstimmungen. Die Abhyanga ist ein fester Bestandteil der ayurvedischen Verjüngungstherapie, denn neben der psychischen Stabilisierung wird der Körper in seiner Entgiftung, Zellerneuerung und Selbstheilung angeregt. Suchen Sie sich Ruhepunkte: Genießen Sie regelmäßig Entspannung und Erholung.