



## „Denken im Jetzt“ - Umgang mit Angststörungen aus ayurvedischer Sicht

Hans Heinrich Rhyner MD, PhD

Wenn Sie voller Angst immer wieder darüber nachdenken, was alles passieren könnte, denken Sie an etwas, was Sie weder wissen noch konkret planen können – Sie denken an Ihre Zukunft. Verschwenden Sie Ihre Zeit nicht damit! Wenn Sie darüber nachdenken, was alles schon passiert ist in Ihrem Leben, so denken Sie an die Vergangenheit. Auch das ist eine Verschwendung, es ist vorbei. Was könnten Sie tun?

Denken Sie an das „Jetzt“ und Sie werden ein Geschenk erhalten – Sie sind frei von Angst.

Ursprünglich beschreibt der Begriff „Angst“, die Urangst der materiellen Existenz: Geburt, Tod, Krankheit und Alter – d.h. eigentlich müssten wir uns alle fürchten. Dementsprechend ist es wichtig zu erkennen, wo die gesunde Angst aufhört und die kranke beginnt?

Aus ayurvedischer Sicht ist die menschliche Psyche unmittelbar mit den **Sinnen** verbunden, der Mensch versucht schlechte Erfahrungen, die aus störenden Sinneskontakten mit der Umwelt stammen, zu vermeiden und dagegen wohlige Erlebnisse und förderliche Erkenntnisse zu vermehren. Aus ayurvedischer Sicht gehen die Eigenschaften der Psyche jedoch noch weiter. In einer schwierigen Situation wird auf der **Abrufebene** das Erinnerungsvermögen und auf der **Entscheidungsebene** die Analytik aktiviert, dagegen bleibt die **Kontrollebene** während des gesamten Prozesses aktiv, um ein gesundes Maß halten zu können.

### Funktionen der Psyche



Quelle: H.H. Rhyner, Fachartikel 01-2013

Ist dieses Zusammenspiel bzw. eine der vier Funktionen gestört, entweder die Sinneswahrnehmung, das Erinnerungsvermögen, die analytischen Kapazität oder die Kontrollfähigkeit, dann können psychische Erkrankungen entstehen.

Vor diesem Hintergrund ist zu beachten, dass es im Ayurveda einen wichtigen Unterschied zwischen den drei Körperprinzipien (Vata, Pitta & Kapha) und der geistigen Konstitution aus den drei Gunas gibt. Körperliche Gesundheit ist das Ergebnis der dynamischen Balance von VPK, geistige Gesundheit entsteht durch die Vermehrung von Sattva.

**Ein von Sattva geprägter Geist** ist dominiert von Frieden und Harmonie, Ruhe, hoher Intelligenz und tiefer Erkenntnis.

**Ein von Rajas geprägter Geist** steht im Spannungsfeld von Anhaftung an Erwünschtes und Abneigung von Unerwünschtem. Er ist voller Leidenschaft und identifiziert sich mit sich selbst.

**Ein von Tamas geprägter Geist** ist durch inneren Widerstand, Trägheit und Unwissenheit gekennzeichnet. Tamas führt zum Verlust geistiger Fähigkeiten und hemmt das menschliche Potenzial des Wachstums.

Die bei Angststörungen verantwortlichen Faktoren sind **zuerst Tamas, dann Rajas**, beide auf der psychologischen Ebene und **zeitversetzt auf der körperlichen Ebene Vata**.

Die ayurvedische Behandlung von Angststörungen beinhaltet entsprechende Maßnahmen auf den einzelnen Ebenen:

1. **Vata regulierende Therapien:** erdende und wärmende ayurvedische Öl-Massagen
2. **Psychotherapie** u.a. mit Übungen zur Differenzierung von Angst und des Wahrnehmens der Angst
3. **Spirituelle Therapie**, um dem vorherrschenden Tamas mit Sattva zu begegnen, z.B. durch Rituale, meditative Praktiken oder Achtsamkeitstraining.
4. **Ernährungsberatung:** Vermeidung von Nahrungsmitteln, Rajas und Tamas erhöhen
5. **Coaching:** Ordnungstherapie für eine typgerechte und strukturierte Lebensführung