



Grundgedanken der ayurvedischen Philosophie und Psychotherapie

Ayurveda bedeutet übersetzt, „das Wissens vom Leben“. Es handelt sich dabei nicht nur um eines der ältesten Naturheilkundesysteme der Welt, sondern der Ayurveda ist der Teil der yogischen Wissenschaft, der sich mit der Heilung von Körper, Geist und Seele auseinandersetzt. Die entspannende Wirkung von ayurvedischen Massagen konnten bereits viele Menschen erfahren, hingegen sind die psychologischen Aspekte des Ayurveda, die ein breites Spektrum an ayurvedischen Behandlungsmethoden für eine ausgeglichene Geisteshaltung beinhalten, in unseren Breitengraden noch relativ unbekannt.

Neben der Theorie und Praxis des Ayurveda, die sich auch auf die Veränderungen des modernen, europäischen Lebens übertragen lassen, hat der Ayurveda eine Form der Lebensführung entwickelt, die jedem Menschen helfen kann, selbstverantwortlich, typgerecht und möglichst gesund durch die verschiedenen Phasen des Lebens zu gehen.

Die Philosophie des Ayurveda geht davon aus, dass die meisten Krankheiten aufgrund von psychologischen Ursachen entstanden sind. Langanhaltende Krankheiten wirken sich zudem negativ auf die Psyche aus, was psychologische Störungen hervorrufen kann, diese Störungen können ihrerseits wieder zu körperlichen Konsequenzen und damit zu einem Fehlverhalten wie falscher Ernährung oder ungeeigneten Reaktionen etc. führen. Als Folge dessen leidet der Mensch beispielsweise unter Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen und um dieser Spirale entgegen zu wirken, empfiehlt der Ayurveda Zufriedenheit und Einfachheit als Ausgangspunkt für das menschliche Wohlbefinden.

Die Grundidee des Ayurveda ist so einfach wie essentiell: Der Ursprung aller Materie sind die fünf Elemente: Luft, Äther (Raum), Feuer, Wasser und Erde, die sich in den drei Doshas (Bioenergien oder den regulierenden Kräften) wieder finden. Vereinfacht wird Vata (Luft und Äther) als das Bewegungsprinzip, Pitta (Feuer und etwas Wasser) als das Stoffwechselprinzip und Kapha (Erde und Wasser) als das Strukturprinzip bezeichnet.

Jeder Mensch besitzt seit seiner Geburt eine spezielle und unveränderliche Kombination dieser drei Doshas, die seine individuelle Konstitution beschreiben. Bei Stress oder Burnout ist das individuelle wie empfindliche Gleichgewicht gestört, d.h. die ursprüngliche Konstitution wird durch diverse Einflüsse wie Lärm, Zeitdruck, Überforderung, Bewegungsmangel etc. überlagert. Dadurch wird Prana (die Lebensenergie) reduziert: der Mensch fühlt sich gestresst, hat Verdauungsstörungen, ist schneller gereizt oder empfindlich etc.

Nach der Vorstellung der alten vedischen Tradition tritt bei der Empfängnis Jiva (die Individualeseele) in die befruchtete Eizelle ein und das belebende Prana folgt ihr wie eine Art Schatten. Gleichzeitig ist dies der Moment in dem das Leben entsteht und erst im Moment des Todes verlassen Jiva und Prana den Körper, übrig bleiben nur die fünf Elemente.

Welche Relevanz hat Prana für die Entstehung von psychischen Belastungen wie bei Stress oder Burnout? Prana steht in einer engen Verbindung mit Vata, dem Dosha, das mit den Eigenschaften der Elemente Luft und Äther (Raum) assoziiert wird und damit das Prinzip der Bewegung darstellt. In der Konsequenz reflektiert das Element Äther die Widerstandslosigkeit und Fähigkeit zur Manifestation, ohne dass die Bewegung (durch das Element Luft) nicht möglich ist.

Dementsprechend erzeugt die kinetische (bewegende) Kraft von Vata Abnutzung, Degeneration und Alterung, so dass die Lebensspanne eines Menschen auch über die Höhe von Vata definiert wird. D.h. bei einem Vata-Überschuss liegt das biologische Alter (Zustand der Körperfunktionen und Organe) über dem chronologischen Alter (entsprechend des Geburtstags). Fazit: Stress oder psychologischen Belastungen erhöhen Vata.

Vata ist allgegenwärtig und unsichtbar, trotzdem sind die Auswirkungen in der Natur spürbar, beispielsweise mit dem Wind auf dem Meer, den man nicht sieht, aber dessen Auswirkungen man in den Wellen oder dem Kräuseln des Wassers erkennt.

Diese Substanzlosigkeit unterscheidet Vata von Pitta und Kapha, den Gegenpolen von Transformation und Erhalt, denn ohne die Bewegung von Vata sind diese Pole nicht aktiv. Das ist aus ayurvedischer Sicht für die Beschreibung der Entwicklung von Krankheiten besonders bedeutsam, so wird bereits in der „Charaka Samhita“ dem ayurvedische Grundlagenwerk beschrieben, dass es keine Krankheitsentstehung von Pitta oder Kapha ohne die Beteiligung von Vata gibt. In der Konsequenz sind deshalb Menschen, die in ihrer Grundkonstitution schon einen größeren Anteil des Vata-Doshas haben leichter anfällig gegenüber Stress als beispielsweise ein relativ stabiler Kapha-Typ.

Vata ist besonders empfindlich, dieses Dosha wird mit dem Hören und Fühlen in Verbindung gebracht, weshalb bereits extreme Kälte, laute Geräusche, Schlafmangel oder Missstimmungen etc. Menschen mit einem hohen Vata-Anteil eher beeinträchtigen und damit zu erhöhter Nervosität, Unruhe oder Unsicherheit führen können als es bei anderen Konstitutionstypen der Fall ist. Zudem ordnet der Ayurveda das Lebensalter ab 55 Jahren, die Zeit vor Sonnenauf- oder Untergang wie auch die Jahreszeit von November bis Februar ebenfalls dem Vata-Dosha zu und damit erhöht sich in die Phasen Anfälligkeit gegenüber Stress. Zudem reguliert Vata den Biorhythmus: von den Tages-, über die Jahreszeiten, den Menstruationszyklus bis zu den einzelnen Lebensphasen des Menschen und deshalb reagiert Vata bei Veränderungen in Übergangsphasen wie vom Herbst zum Winter etc. auch so empfindlich auf störende Einflüsse. Führt man sich das Bild eines Orchesters vor Augen, dann ist Vata vergleichbar mit dem Dirigenten und gerät aus dem Takt, dann....

Was kann man aus psychotherapeutischer Sicht tun, wenn der Stress-Level, das Burnout-Risiko und damit das Vata-Dosha steigen? Insbesondere aus ayurvedischer Sicht ist ein ganzheitlicher Ansatz und damit ein typbedingter Methodenmix erforderlich, der auf den folgenden Säulen basiert:

1. Psychotherapeutische Begleitung

Sie kann aus Gesprächen, psychologischer Beratung oder Coaching bestehen, zum Ziel zunächst Ursachen und Konflikte benennen, andere Perspektiven einnehmen und um ganzheitliche Lösungsstrategien aufzeigen zu können.

2. Mentaltraining

Es werden Methoden wie Atem- und Achtsamkeitstechniken, Meditation oder Entspannungsübungen vermittelt, die dazu beitragen, dass der Mensch lernt, seinen Geist besser kontrollieren, beruhigen und ihn wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.

3. Ordnungstherapie

Sie beinhaltet die Entwicklung eines realistischen Zeit- und Selbstmanagements, damit der gestresste Mensch sich wieder an einen geregelten Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafablauf entsprechend den Rhythmen der Natur gewöhnt.

4. Ölmassagen

Ayurvedische Massagen mit warmen und medizinierten Kräuterölen und insbesondere der ayurvedische Stirnguss sind zur Behandlungen von nervösen Beschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc. gerade zu prädestiniert. Sie wirken sich ausgleichend und „erdend“ auf das sensible Vata-Dosha aus.

5. Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Je nach Indikation und Dosha-Störung gibt es zahlreiche Kräuterrezepturen, sowohl als Pulver (Churnas), Tabletten, Säfte oder Pasten, die beispielsweise reinigend, beruhigend, stimulierend oder regenerierend wirken.

6. Ernährungsberatung

Eine typgerechte und ausgleichende Ernährung, die ein gutes Zusammenspiel von körperlichen, mentalen und psychischen Funktion unterstützen die aktive Eigenverantwortung des Einzelnen.

7. Bewegungstherapie

Regelmäßiger Sport in Kombination von Ausdauersport, Krafttraining und Yoga-Übungen ist empfehlenswert, um mentale Belastungen biologisch sinnvoll abbauen zu können. Sport ist ferner dazu da, das Wohlbefinden zu erhöhen, aber auch hier gilt das ayurvedische Handlungsprinzip: Erlaubt ist, was Spaß macht, doch Sport soll ausgewogen d.h. nur die Hälfte der Leistungskapazität Betrieben werden.