

Sommer-Special 2017

**Svasthya – „im Selbst ruhen“
„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“**

John Steinbeck (1902 – 1968)



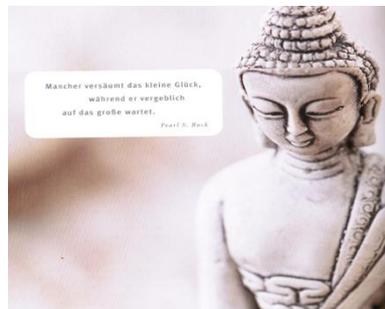
**Ein neues Gefühl für die eigenen Rhythmen –
Ruhe als Gleichgewicht und nicht als Stillstand**

„Die Hauptursache des Ungleichgewichts der Doshas ist ein Leben, das nicht im Einklang mit den Naturgesetzen ist...und die Ursache dessen ist der Fehler des Intellekts (Pragya Paradh), (Charaka Samhita, Vi, III, 20).

In diesem Sinn beschreibt der Ayurveda, dass sich die psychischen und physischen Bedürfnisse in unterschiedlichen Lebensphasen verändern, dass jedoch die innere Sinnhaftigkeit und Erfüllung ein grundlegendes Bedürfnis im Leben ist. Dabei geht es um persönliches Wachstum, das häufig in einem krassen Gegensatz zu den berufliche definierten Anforderungen steht, denn diese sind oft zweckbestimmt und außengesteuert, wodurch zunehmend mehr Menschen beständig von ihren eigentlichen Empfindungen und Bedürfnissen getrennt werden (siehe Burnout). Wie die drastisch steigenden krankheitsbedingten Ausfälle aufgrund von psychisch bedingten Belastungen und Frühverrentungen zeigen, kann ein Mensch langfristig jedoch nur durch Rückgriff auf das eigene Leistungspotenzial und den eigenen Rhythmus in unserer Gesellschaft bestehen - sobald er beginnt, kontinuierlich über seine eigenen Belastungsgrenzen zu gehen, bricht sein System auf der schwächsten Ebene zusammen.

Im Ayurveda stehen weniger klassische Krankheitsbilder (wie Burnout oder Depression) im Vordergrund, sondern das Hauptaugenmerk richtet sich auf das individuelle Dosh-(Un)gleichgewicht. Im Ayurveda geht man davon aus, dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden und sich in jedem Moment des Lebens gegenseitig beeinflussen. Seit der Entdeckung von Stressmechanismen und Neuropeptiden stimmt die moderne Medizin dem sogar zu. Im Umkehrschluss bedeutet diese Erkenntnis, dass eine kranke Psyche auch gezielt durch Körpertherapien wie Massagen, Entgiftung oder sattvische Ernährung positiv stimuliert werden kann. Andersherum können physische Beschwerden durch Atemübungen und Meditation reguliert werden. Inzwischen bestätigen auch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen die stimmungsaufhellenden Effekte von bspw. Yoga und Atemübungen sowie die positive Wirkung von Meditation auf posttraumatische Belastungsstörungen, Ängste und depressive Verstimmungen etc.

Svasthya, das „Ruhen im Selbst“ – was bedeutet es?



„Manch einer versäumt das kleine Glück, während er auf das große wartet.“
 Pearl S. Buck (1892 - 1973)

Die Grundidee der ayurvedischen Psychologie basiert darauf, dass „alles in der Schöpfung eine Manifestation des einheitlichen Feldes ist, eines unendlichen Feldes in sich ruhender Energie, Intelligenz und Liebe, die alles durchdringt. Dieses ewige Feld (der unverletzte, gesunde und göttliche Wesenskern eines jeden von uns) erschafft alle Materie aus sich selbst heraus, in dem es sich selbst in Schwingung versetzt, in einem ewigen Zyklus von Werden und Vergehen.“ (Quelle: Ayurveda 52, Dr. K. Pirc, S. 26, 2017)

Die vielfältigen Ayurveda-Therapien sollen den Menschen dabei unterstützen, den „Wesenskern“ bzw. das individuelle Dosha-Gleichgewicht wieder herzustellen. Ist ein Mensch depressiv verstimmt, gestresst oder steht massiv unter Druck, befindet er sich meist in einem Zustand, in dem er sich mit den äußeren Aspekten des Lebens (z.B. Anforderungen, mangelnde Wertschätzung auf der Arbeit oder in einer Beziehung) so sehr identifiziert, dass er den nötigen Distanz zu den „Dingen“ nicht mehr wahren kann. Auch das Gefühl zur eigenen inneren Natur geht darüber häufig verloren, so dass der Mensch das Vertrauen in das unbegrenzte, unendliche Selbst nicht mehr spürt, die Signale des Körpers leicht überhört und seine feine Intuition verliert. In diesem „von sich selbst entfernten“ Zustand neigen viele Menschen dazu, verstärkt etwas zu tun, was ihrer Gesundheit eher ab- als zuträglich ist, wie einem erhöhten Konsum von Genussmitteln, weniger Bewegung, eingeschränkter Urteilskraft mit starker Emotionalität etc. - dadurch wird das Dosha-Ungleichgewicht weiter verstärkt.

Aus diesem Verständnis resultierend, zielen die Ayurveda-Therapien darauf ab, die (Dosha-)Störungen zu reduzieren, die das innere Selbst überschatten. Dabei geht es nicht darum, positive Verhaltensweisen zu entwickeln und negative Gefühle zu unterdrücken, was wiederum neue Spannungen hervorrufen würde, sondern in der Ayurveda-Therapie erhalten die Menschen dahingehend Unterstützung, dass sie ihre Konstitution besser verstehen und annehmen können. Ein Ziel ist es, die individuelle Selbstfürsorge zu stärken, damit die Betroffenen typgerechter für sich sorgen und störende Gefühle wie Wut, Angst oder Anhaftung leichter vorbei ziehen lassen bzw. modifizieren können. Diese Herangehensweise wird inzwischen auch durch die Neurowissenschaften gestützt, denn auch dort setzte sich die Erkenntnis durch, dass das Gehirn nichts statisches, sondern in ständigen Umbauprozessen begriffen ist.

Deshalb empfiehlt der Ayurveda: trainieren Sie liebe- und verständnisvolles Verhalten mit sich und mit anderen, dadurch entwickeln sich Schritt für Schritt neue Hirnstrukturen (ähnlich wie beim Muskeltraining), die Ihnen nach und nach zur zweiten Natur werden. Demzufolge stellt sich ein gesundes, lebensförderndes Verhalten ganz von selbst ein, indem Sie Ihre Mitte bzw. Ihre Bedürfnisse und Wünsche wieder bewusst wahrnehmen und ihnen Folge leisten können.