

5. Jeder ist einmalig

Körper und Geist setzen sich also aus den selben Bausteinen zusammen wie auch die Erde und unser Planetensystem. Hier macht die Natur keinen Unterschied, und diese Tatsache trifft für Sie zu wie für Ihre Eltern, Kinder oder Vorgesetzten. Allerdings, und das ist sehr wichtig, sind die Anteile der einzelnen Bausteine, bzw. Elemente, in jedem Menschen verschieden.

Anders ausgedrückt bestehen wir zwar alle aus **Äther** (Geistiges), **Raum** (Hohlorgane usw.), **Luft** (bzw. Fließbewegung, Veränderung), **Feuer** (Verdauung, Zersetzung), **Wasser** (alles Flüssige) und **Erde** (alles Feste), doch das Mischverhältnis ist in jedem geringfügig verschieden. Es gibt also z.B. welche mit viel Erd- und weniger Luftanteil und solche mit z.B. viel Feuer- und weniger Wasseranteil. Das heißt nicht, dass manche eine größere Blase haben oder mehr Knochen oder mehr Tränenflüssigkeit u.dgl., sondern die **Energetik** und Präsenz mancher Elemente ist stärker ausgeprägt.

Das etwas Mehr oder Weniger eines bestimmten Elementes erst macht die Einzigartigkeit eines jeden Individuums aus. Hierzu zwei Beispiele:

- 1) Die Elemente **Äther** (bzw. das Geistige in uns) und **Luft** (Wirkung: **Veränderung** und **Bewegung**, auch mental) sind notwendig, damit der Geist aktiv und beweglich bleibt, damit wir Interesse entwickeln, Begeisterung zeigen und lernfähig sind. Sind nun bei bestimmten Personen diese beiden Elemente besonders **stark** ausgeprägt, sind die Betroffenen auch tatsächlich besonders **einfallsreich, geistig rege, kreativ, begeisterungsfähig** usw. und haben ihren Interessenschwerpunkt meist in geistigen, künstlerischen, kulturellen und spirituellen Bereichen (*Spirit* = Geist).
- 2) Menschen, deren **Feuer**-Element stärker vorhanden ist, haben auch tatsächlich mehr 'Feuer' in sich. Das lat. Wort *Temperament* oder *Temperatur* hat ja hier seinen Ursprung. Und so wundert es nicht, dass Menschen vom Typ Feuer gegebenenfalls auch **hitzköpfiger** sind (als zum Beispiel der Wassertyp), mehr **Heißhunger** entwickeln können und auch **heiß** in der Liebe sind.

Wehe, wenn dieser Typ vor Wut **kocht**. Das kann schlimmer enden als ein Vulkanausbruch.

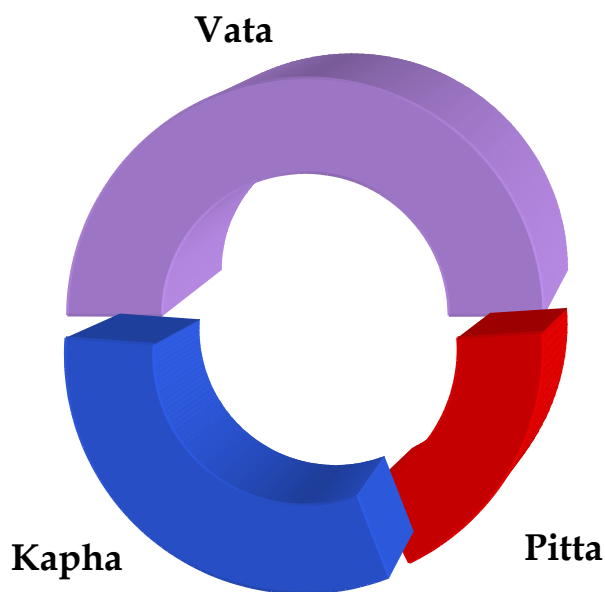
Die deutsche Sprache ist voll von Charakterbeschreibungen, die genau auf diese Elemente hinweisen. Menschen, bei denen das **Erd-Element** überwiegt, haben nicht nur einen stabileren, festeren Körperbau, sondern sind auch mental mehr **geerdet** als z.B. der 'luftige' Künstler oder Poet von nebenan. Insgesamt ist dieser Typus auch **bodenständiger** und nicht so **wechselhaft** und euphorisch wie z.B. der **Luft**-Typ, der eher dazu tendiert, **Luftschlösser** zu bauen.

So wie unter Millionen Menschen jeder Fingerabdruck anders ist, so ist auch die Qualität und Quantität der fünf Elemente in jedem Menschen geringfügig anders und verschieden.

In welchem Maße und Umfang die drei Doshas in Ihnen vorhanden sind, findet ein geschulter Therapeut sofort heraus. Sogar Ihr **Körperbau**, Ihre **Gesichtsform** und Ihre **Stimme** verraten die Präsenz der drei Doshas und ggfls. deren Störungen.

Wie nachfolgend dargestellt, verhält es sich so, dass die Gesamtsumme der Elementengruppen, bzw. Bioenergien mathematisch gesehen immer **100 %** ergibt.

Schneidet man vom Kuchen die Hälfte weg (z. B. den Vata-Anteil), bleibt nur noch die Hälfte übrig für Pitta und Kapha.



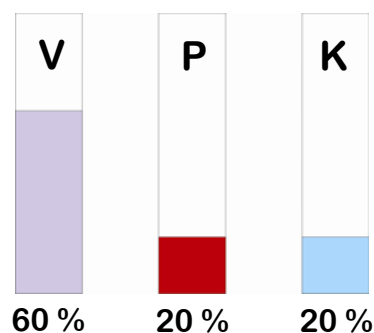
Der komplette Kreis, bzw. Inhalt ergibt immer 100 %. Sobald ein Anteil sich erhöht, werden die anderen weniger. Und umgekehrt.

Es ist jedoch niemals so, dass alle Doshas für eine perfekte Gesundheit genau je ein Drittel ausmachen müssen, bzw. gleich stark sein sollen, wie im Westen oft angenommen wird.

Wenn zum Beispiel Kapha (Erde/Wasser) **stark** ausgeprägt ist, bedeutet das automatisch, dass für die anderen Doshas „weniger Platz“ ist. Stark vereinfacht ausgedrückt: Jemand, der **viel** Luft-Anteil hat, hat deswegen gleichzeitig **weniger von Erde/Wasser** und umgekehrt, was an sich jedoch keine Störung darstellt! Die Doshas stehen in **direktem Bezug** und in direktem Einfluss zueinander. Die sog. ayurvedische Typenlehre bezieht sich auf den **Urzustand** des Menschen, also sein Dosha-Mischverhältnis, das ihm in die Wiege gelegt wurde.

Dieses Dosha-Verhältnis bestimmt die Grundstruktur jedes Menschen, inkl. Persönlichkeit, Neigung, Körperbau usw. und ist für ihn bereits der Idealzustand. Erst eine Abweichung von diesem individuellen Idealzustand führt zu Krankheit (u.a. Problemen im Leben).

Vata-Typ zu sein, bedeutet nicht gleichzeitig 'Vata-krank' zu sein! Nur die Tendenz zu Vata-Störungen ist vorgegeben, kommt aber bei einer individuellen typengerechten Ess-/Lebensweise **nicht zum Ausbruch**.



Bei diesem Typ ist Äther/Luft stark dominant und er wäre somit ein „Luft-Typ“ (Vata-Typ).

Eine erhöhte Anfälligkeit und Tendenz zu sog. Vata-Krankheiten ist gegeben. Diese Gefahr ist bei diesem Beispiel sogar extrem.

Das vorherrschende Grund-Dosha bedingungslos und radikal reduzieren zu müssen, ist jedoch eine falsche, unsinnige Ansicht, die in fast allen *Ayurveda*-Büchern steht. Von einem bestimmten Dosha mehr zu haben, ist weder Makel noch Manko, sondern macht das Einzigartige und Besondere eines jeden Menschen aus.

Sog. Dosha- bzw. Typen-Tests zum Ankreuzen in Büchern, Produktkatalogen usw. sind irreführend und konträr zu *Ayurveda*. Gleichzeitig muss es ja nicht unbedingt das **vorherrschende Grund-Dosha** sein, das eine Störung auslöst.

Ein Vata-Typ kann nämlich durchaus eine Pitta-Störung haben (z.B. Gastritis) und muss dann sein Pitta reduzieren! Nur weil man z.B. in seiner Grundstruktur viel Vata hat, ausschließlich Vata-Tee zu trinken, Vata-Öl zu benutzen usw. ist daher falsch und ein Irrtum (fast) aller *Ayurveda*-Anhänger in Deutschland.

„Wenn Sie Vata-Typ sind (den Fragebogen dazu gibt es vorab gratis), dann

- *trinken Sie unseren Vata-Tee*
- *benutzen bitte Vata-Seife und Vata-Shampoo*
- *und verwenden bitte Vata-Pulver im Essen usw.“*

Ja glauben diese Konsumenten denn ernsthaft, dass sich bioenergetische Verschiebungen im Körper, die sich über viele Jahre hinweg vollzogen haben, so einfach wieder ins Lot zu bringen sind, und dass es mit dem Trinken von Gewürztees getan ist?

Ich möchte ja nicht dem Handel den Profit schmälern, aber die vielen selbsternannten „*Ayurveda*-Produkte“ haben nicht das geringste mit dem Ziel dieser wunderschönen Ganzheitsmedizin zu tun, sondern verzerren nur wieder das Bild vom wahren *Ayurveda* zur **Ware *Ayurveda***.

Normaler Rohrzucker wird von verschiedenen Anbietern sogar als „**ayurvedischer Zucker**“ verkauft, nur weil in einschlägigen *Ayurveda*-Büchern steht, dass brauner Zucker besser sei als weißer. Ein Trinkbecher aus Kupfer „*made in India*“ wird im Versandkatalog als „**ayurvedischer Kupferbecher**“ zur Bewahrung der Gesundheit angepriesen, und normales Sesamöl wird als „ayurvedisches Massageöl“ deklariert und teuer verkauft. Es gibt sogar einen Schokoriegel, der „streng nach ayurvedischen

Prinzipien“ hergestellt wird, nur weil Ingwerstückchen darin enthalten sind. Das einzige Prinzip, das dieser Hersteller verfolgt, ist Volksverdummung und Gewinnmaximierung.

Ich hoffe nur, dass der kritisch gebliebene Mediziner oder Therapeut, oder der etwas intelligentere Durchschnittsmensch, der nach **wahrem Ayurveda** Ausschau hält, sich nicht allzu sehr blenden lässt durch diesen Unfug, der hierzulande mit *Ayurveda* getrieben wird.

Ein Grundsatz der ayurvedischen Ernährungslehre lautet: „Esse das, was **in der Heimat** (nicht *Inder-Heimat*) und in der entsprechenden Jahreszeit wächst!“ Es wäre somit nie im Sinne von *Ayurveda*, wenn unsere Gesundheit von importierten indischen Bohnen, Linsen o. Gewürztees abhängt. Das Vermarkten dieser Artikel als ‚Ayurveda-Produkte‘ ist an sich schon ein Paradoxon.

Wohl gemerkt - ich sage nichts gegen guten Gewürztee in kbA-Qualität oder Gesichtereinigungspulver aus Indien, frei von Chemie oder gegen Handwaschmittel auf reiner Naturbasis für Allergiker usw. - aber warum all diese Dinge als ‚*Ayurveda*‘ deklarieren?!

Indische Ärzte, die ich nach Deutschland zu gemeinsamen Seminaren einlud und denen ich all diese Produkte in Geschäften zeigte, schlugen die Hände über dem Kopf zusammen und verstanden die Welt nicht mehr. „Was hat das mit *Ayurveda* zu tun?“ fragen sie zu Recht.

Sie sehen, es ist gar nicht so einfach, anhand von Büchern seine bioenergetischen Schwachstellen und Krankheitsursachen zu finden. Gewiss, ein reiner Vata-Typ ist schlank, nicht dick, eher unruhig statt ruhig. Und ein Kapha-Typ ist gewichtiger als ein Pitta-Typ usw. Aber das sind alles nur **grobe Anhaltspunkte** zum Grundtypus. Es besagt nichts über die aktuelle Störung, bzw. das momentane Ungleichgewicht!

Kapitel 9

Eine leichte, bioenergetische Störung wäre z.B. **Energiemangel, Müdigkeit, träge Verdauung, schlechter Appetit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, kalte Füße, ungesundes Aussehen usw.** welches für einen Ayurveda- Therapeuten Hinweise und Indizien für gestörte Doshas sind und von ihm behandelt würde.

Während im Westen niemand derartige Vorstufen als Krankheit kategorisieren würde, kann ein in *Ayurveda* geschulter Therapeut erkennen, zu welchen Krankheiten dieser Zustand führen wird, **wenn nichts unternommen wird.** Es würden sodann Ratschläge und Empfehlungen folgen, um dem vorzubeugen. Es gilt also, den Brunnen zuzudecken, bevor das Kind hineinfällt.

Wird nichts unternommen und der Betroffene hat zudem eine ungesunde Ess- und Lebensweise, steht unter Stress, familiärem Druck oder wie auch immer, dann werden die Ausmaße der Dosha-Störungen relativ schnell erkennbar und spürbar.

Wird auch dann nichts unternommen, kommt es zu nachhaltigen Schädigungen von Organen, Nerven und Gewebe, welche dann nicht mehr leicht zu beheben sind, und die letztendlich auch gerätemedizinisch diagnostizierbar werden. Jetzt würde auch der westliche 'Kollege' sagen:

„Sie sind krank.“