

# **Abschlussarbeit Psychologische Ayurveda Beraterin**

Grundlagen des Ayurveda und der Ayurvedischen Psychologie

Betrachtung des Themas „Beziehung“ aus Sicht der Ayurvedischen  
Psychologie

von *Janina Franz*



Leipzig im Juli 2017

# 1. Einleitung

Der Begriff *Ayurveda* setzt sich zusammen aus den Sanskrit- Worten Ayuh = Leben und Veda = Wissen. Ayurveda gilt als die älteste, ungebrochene und nach wie vor lebendige Wissenschaft vom Leben. Geprägt wurde diese ganzheitliche Lehre seit über 5000 Jahren von Wissenschaftlern, Philosophen und Weisen im Kulturkreis Indiens und mittlerweile auch der westlichen Welt. Dabei werden alle Aspekte des Seins zusammen betrachtet: Körper, Geist und Seele des Menschen als Mikrokosmos in Verbindung zu seiner unmittelbaren Umgebung, ebenso wie die wechselseitigen Einflüsse zum Makrokosmos (= Universum).

Es finden sich jederzeit die Entsprechungen des ganz Kleinen im ganz Großen und umgekehrt, so dass eine Veränderung im einzelnen Menschen immer auch eine Veränderung für die globale und universelle Gemeinschaft zur Folge hat.

Das Bemerkenswerte des ayurvedischen Betrachtungsansatzes ist die unmittelbare Verkettung vielfältiger innerer und äußerer Faktoren, die bereits in den alten Schriften sehr detailliert beschrieben wird. Dies offeriert uns Menschen die Möglichkeit, durch die individuelle Förderung und Erhaltung unserer Gesundheit auf allen grob- und feinstofflichen Ebenen zur Verbesserung der globalen, ja sogar universellen Gesundheit beizutragen.

Der Mensch versteht sich im Ayurveda als Teil der Natur, und nicht als ihr übergeordnet. Daher unterliegen wir alle ebenso den allgemein gültigen Naturgesetzen. Im natürlichen Fluss dieser Gesetze gezeugt und geboren zu werden, zu leben und zu sterben fördert die Gesundheit des Menschen und der Menschheit. Ein Zuwiderhandeln lässt Krankheit in Körper und Geist entstehen. Im Gegensatz zur westlichen Betrachtung gilt die Seele wiederum im Ayurveda als allzeit unverletzbar und unversehrt , und bedarf keiner Behandlung.

Um die naturgemäßen Zusammenhänge zu verdeutlichen, werden sie im Ayurveda in anatomische und physiologische Systeme sortiert.

Die Grundlagen, auf deren Basis alle Funktionsweisen zusammengefasst werden und erklärt werden sind die im Folgenden beschriebenen Begriffe Dhatus, Doshas, Srotas und Malas.

Eine Definition von Ayurveda in der Caraka Samhita macht deutlich, wie komplex alle Wissenschaften, Philosophien, Religionen und Naturgesetze im Ayurveda vereint werden.

***Gutes und schlechtes Leben;  
glückliches und unglückliches Leben;  
das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist;  
das Maß des Lebens und seiner Komponenten;  
und das Leben selbst - wo all dies erklärt wird,  
das nennt man Ayurveda.  
(Caraka Samhita I.141)***

## **2. Definition der ayurvedischen Grundbegriffe**

### **2.1. DHATUS**

#### **2.1.1 Sapta-Dhatus**

So werden im Ayurveda die sieben Körpergewebe bezeichnet, in denen alle Stoffwechselprozesse in immer gleicher Reihenfolge ablaufen.

1. Rasa = Plasmagewebe
2. Rakta = Erythrozyten
3. Mamsa = Muskelgewebe
4. Medas = Fettgewebe
5. Asthi = Knochengewebe
6. Majja = Knochenmark und Hirnsubstanz
7. Sukra = männliche Fortpflanzungssubstanzen

#### **2.1.2 Upa- Dhatus**

So werden die Nebengewebe bezeichnet, die genauso essentiell sind wie die Sapta-Dhatus. Der Unterschied besteht darin, dass die Sapta- Dhatus aus sich heraus neue Gewebe hervorbringen können, die Upa- Dhatus jedoch nicht. Sie sind jeweils quasi das „Endprodukt“, welches Neues nähren kann oder eine Funktion ausführt. Ein anschauliches Beispiel dafür ist Stanya (= Muttermilch).

1. Stanya = Muttermilch
2. Artava = weibliche Fortpflanzungssubstanzen
3. Sira = Gefäße
4. Kandara = Sehnen
5. Tvak = Haut
6. Vasa = Muskelfett
7. Snayu = Nerven und Bänder

## **2.2 MALAS**

Mit Malas werden im Ayurveda die grobstofflichen Ausscheidungsprodukte am Ende der Stoffwechselprozesse genannt.

1. Prisa = Stuhl
2. Mutra = Urin
3. Sveda = Schweiß

## **2.3 SROTAS**

Das sind die Transportkanäle für Atem, Wasser, Nahrung im Körper und auch die Kanäle für die Abfallentsorgung.

## **2.4 DOSHAS**

Die drei Doshas gelten als die Vermittler zwischen dem grobstofflichen Körper und dem feinstofflichen Geist. Darüber entsteht eine Verbindung von Anatomie, Physiologie und Psychologie.

Doshas definieren sich als hervorrufendes Prinzip von Eigenschaften und Funktionen. Im ausgewogenen Idealzustand wirken sie sich positiv auf die Gesundheit aus, im Ungleichgewicht verursachen die Doshas Krankheit.

### **2.4.1 Vata - Dosha**

- \* Bewegungsprinzip
- \* führt Bewegung durch
- \* ist dominiert durch Akasha und Vayu Mahabhuta ( die Elemente Äther und Luft)

Der Sitz von Vata im Körper ist Dickdarm, Lendenbereich, Knochen, Kreuzbein, Oberschenkel und Sinnesorgane

Die Eigenschaften sind trocken, kalt, leicht, beweglich, feinstofflich, rau.

Vata trägt die Funktion von Bewegung des Atems, Verursachen von Aktivität und Anregung von Agni ( = Verdauungsfeuer) in sich.

#### 2.4.2 Pitta - Dhosha

- \* das Thermische Prinzip
- \* spaltet unter Freisetzung von Energie/ Hitze
- \* ist dominiert von Agni Mahabhuta (das Element Feuer)

Der Sitz von Pitta im Körper ist Bauchnabel, Magen, Dünndarm, Schweiß, Rakta - Dhatu, Augen.

Die Eigenschaften sind etwas ölig, heiß, spitz/ penetrierend, flüssig, sauer, scharf.

Pitta erfüllt die Funktion von Verdauung, Wärmeerzeugung, Ärger, Tapferkeit, Sehvermögen.

#### 2.4.3 Kapha – Dosha

- \* ist das umwandelnde Prinzip
- \* ist dominiert von Jala und Prthivi Mahabhuta( den Elementen Wasser und Erde)

Der Sitz von Kapha ist Brustkorb, Kehle, Gelenke, Rasa - Dhatu.

Kapha hat die Eigenschaften schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil, schleimig.

Widerstandskraft, Potenz, Geduld und Zufriedenheit sind die Merkmale von Kapha.

## 2.5 AGNI

Als Agni bezeichnet Ayurveda das Umwandlungs- oder auch Verdauungsprinzip, welches thermisch Nahrung in Körpergewebe transformiert.

### 2.5.1 Jatharagni

Das zentrale Verdauungsfeuer, welches den ersten Kontakt zur Nahrung hat und die anderen Agnis kontrolliert.

### 2.5.2 Die 5 Bhutagnis

Feuer für die 5 Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde)

Sie zersetzen die Elemente und Bestandteile der Nahrung *nach* der Verdauung im Magen- Darm- Trakt.

### 2.5.3. Die 7 Dhatvagnis

Feuer für die sieben Körpergewebe

Sie bewirken den spezifischen Gewebstoffwechsel .

### 2.5.4. Zustandsformen des Agni

Das Agni kann verschiedenen Zustände haben, die in vier Ausprägungen unterschieden werden. Dabei spielt die volle Funktion der Srotas eine wichtige Rolle für die Versorgung der Agnis.

1. Samagni = ausgeglichen
2. Visamagni = unregelmäßig (erhöht Vata)
3. Mandagni = schwach (erhöht Kapha , erzeugt *Ama*)
4. Tiktagni = stark, penetrierend (erhöht Pitta, wirkt gewebstreibend)

## **2.6. AMA**

Als Ama werden die nicht verdauten Rückstände und Stoffwechselschlacken der Nahrung bezeichnet, die sich im Körper ablagern können und zu Symptomen oder manifesten Erkrankungen führen können.

Hinweise auf Symptome/ für Ama sind z.B. eine herabgesetzte Immunabwehr, Müdigkeit, Steifigkeit, Appetitverlust und Faulheit.

Ama kann in Jatharagni, Bhutagni und Dhatvagni entstehen.  
Wichtig ist in der Ayurvedischen Therapie, dass immer erst Ama abgebaut werden muss, bevor Ölanwendungen erfolgen können.

## **3. Definition der Grundbegriffe der Ayurvedischen Psychologie**

### **3.1 GUNAS**

Die Gunas „Sattva, Rajas, Tamas“ sind die drei geistigen Kräfte, die über die mentale Gesundheit oder Krankheit bestimmen.

#### **3.1.1 Tamas**

Merkmale von Tamas:

- \* stabilisiert die Psyche
- \* verlangsamt, bis hin zur Depression
- \* Faulheit
- \* Dumpfheit, mangelnde Intelligenz
- \* ängstlich, unspirituell
- \* Gier nach Primitiven (Essen, Schlafen, Sex)

#### **3.1.2 Rajas**

Merkmale von Rajas:

- \* geistiges Aktivitätsprinzip
- \* steigert Wunsch nach körperlicher und mentaler Bewegung
- \* Aggression und Leidenschaft
- \* hohe Intelligenz
- \* geschäftstüchtig, stolz
- \* gierig, eifersüchtig
- \* Intoleranz, negative Deutungen
- \* Gier nach Ablenkung



### 3.1.3 Sattva

Merkmale von Sattva:

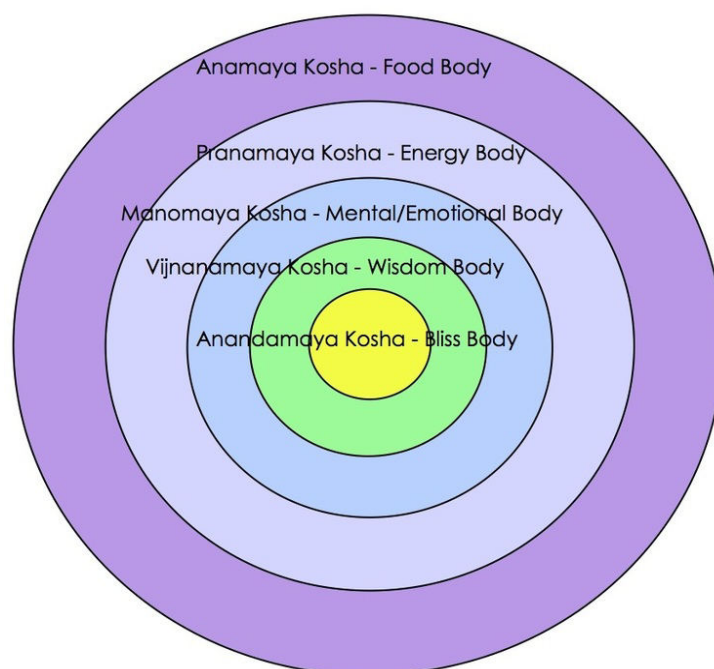
- \* wohltuende Analysefähigkeit mit harmonischen Deutungen
- \* Idealzustand von Geist und Seele
- \* gut ausbalanciert
- \* friedfertig und geistig stark
- \* wahrheitsliebend, spirituell, wissend
- \* ohne Anhaftungen

Die Manasa Prakriti (mentale Konstitution) zeigt sich in diesen o.g. drei Erscheinungsformen ebenso wie die Manasa Vikriti ( die mentale Störung/ Krankheit).

### 3.2 Die Koshas/ das Koshamodell

Die Koshas (= Hüllen) verhüllen und beherbergen das „Innerste Selbst“, das Göttliche eines jeden Menschen.

Es baut sich auf vom grobstofflichen Anamayakosha hin zum feinstofflichen Anandamaykosha.



### 3.2.1 Anamayakosha

ist die äußerste Hülle aus Körper und Nahrung, die physische Struktur und Anatomie.

### 3.2.2 Pranamayakosha

beschreibt die 2. Hülle, wo sich der Energiekörper befindet. Hier wird über die Atmung die Lebensenergie bewegt.

Ebenso findet hier die Verbindung zu den Instinkten statt. z.B. Entscheidung über Fluchtreaktion/ Kampfreaktion.

### 3.2.3 Manomayakosha

Hier ist der Sitz von Emotionen, Prägungen, Gedanken und Wünschen. Das „Bauchgefühl“ welches mit Erinnerungen verbunden ist. „ Alles fließt durch die Erinnerung!“

Hier kommen wir an die Gunas heran und daher hat dieses Kosha eine besondere Bedeutung in der Ayurvedischen Psychologie.

### 3.2.4 Vijnanamayakosha

ist die Hülle der Intelligenz und inneren Weisheit, ebenso der Ethik (z.B. Ursprung der 10 Gebote). Hier ist der Zugang zum höheren Wissen von Richtig und Falsch.

Eine Störung hier kann das Resultat aus ein Zuwenig, Zuviel oder falschem Denken sein (siehe Manomayakosha)

### 3.2.5 Anandamayakosha

ist der Sitz der Glückseligkeit (= Anand), des inneren göttlichen Selbst. Es ist die Erinnerung an die Einheit mit der Schöpfung.

***Das EGO „wohnt“ zwischen Vijnanamayakosha und Anandamayakosha.***

Das Ziel der Psychologisch Ayurvedischen Beratung/ Therapie ist es, Sattva von Körper und Geist zu stärken und mit Hilfe gesundheitsfördernder Maßnahmen ( sattvische Ernährung, Medhyas -Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kräutern-, Meditation, Yoga und psychologischer Gesprächsführung) immer mehr vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen zu kommen, und den Zugang zu Anand zu erreichen.

## **4. Das Wesen, die Möglichkeiten und die Ziele der Ayurvedischen Psychologie**

Die Ayurvedische Psychologie basiert darauf, Körper, Geist und Seele zu reinigen und auszubalancieren. Das geschieht auf Basis körperlicher Reinigung, geistiger Transformation und emotionaler Erneuerung.

Dabei ist beachtenswert, dass sich die Doshas und Gunas gegenseitig beeinflussen, sowohl im Positiven als auch im Negativen. Das birgt eine große Vielfalt in der Auswahl der Beratungs- und Therapiemethoden, abhängig davon, welche Ressourcen beim Klienten vorhanden sind, auf denen die Begleitung aufgebaut werden kann.

So kann die Beraterin/ Therapeutin z.B. über eine Ernährungsumstellung / Optimierung beim Klienten bewirken, dass beim überschießenden Pitta sich der Magen beruhigt, die Säure im ganzen Körper reduziert wird und gleichzeitig die Symptome des Rajas gemildert werden.

Umgekehrt kann durch Sankalpa und Meditation Wut reduziert werden, was wiederum eine Verbesserung der Pittasymptome mit sich bringen würde.

Es herrscht jederzeit eine Wechselwirkung zwischen Gunas und Doshas.

Das kann man ebenso für das geistige und körperliche Ama vermerken. Körperliches Ama verstärkt die „Verklebung“ der feinstofflich- geistigen Srotas und das geistige Ama verstopft auch die grobstofflich- physischen Srotas.

Die Ayurvedisch- psychologische Behandlungsstrategie strebt jederzeit das Stärken von Sattva an und damit das Stärken der physischen und emotionalen Verdauung. Das können im emotionalen Bereich Altlasten wie belastende Kindheitserinnerungen, kranke Gedankenmuster, längst überholte Glaubenssätze oder negative Gefühle sein.

Nach Ansicht des Ayurveda manifestieren sich nicht verarbeitete Erfahrungen (meist aus der Kindheit) ganz physisch im Zellgedächtnis. Indem wir die Körpergewebe reinigen und die physischen Verdauungsprozesse anregen und optimieren, können zugleich die geistigen und emotionalen Altlasten „verdaut und entsorgt“ , ausgeschieden und transformiert werden.

Der Abbau alter Schlacken bewirkt in der Regel ein Aufbrechen verborgener „Müllcontainer“. Emotionen und schmerzhaftes Erinnerungen werden wieder wahrnehmbar und können durch das Gewahrwerden der Verarbeitung zugeführt werden.

Eine typgerechte Diät, heilsame Ölanwendungen und Empfehlungen für die optimierte Lebensführung unterstützen auf körperlicher Ebene sehr effektiv die geistig - emotionalen Ausscheidungsprozesse.

***Der Leitsatz der Ayurvedischen Psychotherapie lautet: „Manage den Körper und transformiere den Geist!“***

Ein prägendes Merkmal der Ayurvedischen Psychologie ist auch, dass sie die Einheit und Subtilität des Manas (Geistes) stärkt.

Unter Einheit versteht man die Fähigkeit des Geistes, sich immer nur auf Eines zur gleichen Zeit konzentrieren zu können. Absolute Fokussierung. Das kann im Positiven wie auch im Negativen sehr wirksam sein.

Durch Gedankenkontrolle- und Transformation wird versucht, den Fokus auf das Positive auszurichten. Regelmäßige Meditation und das Arbeiten mit Sankalpas (selbstkreierte Glaubenssätze/ Affirmationen) können wirksame Methoden sein.

Mit Subtilität ist die feinstoffliche Kraft der Erinnerungen, Gedanken und Gefühle gemeint, die sich nicht einfach ausschalten lässt und die psycho-mentale Gesundheit und Selbstwahrnehmung belasten können, sofern dort negative Marken gesetzt wurden.

Der negative Kreislauf schließt sich in dem Moment, wo sich der bereits geschwächte und gestresste Geist sehr viel leichter mit den krankmachenden Faktoren verbinden kann; eine Fixierung auf das Negative ist fataler Weise sehr viel kraftsparender und einfacher in diesem Zustand.

Diesen („Teufels“-) Kreis gilt es zu durchbrechen. Es stehen dem Ayurveda die Sattva-stärkenden Ernährungs- und Verhaltensregeln zur Verfügung, um die Psyche aus diesem schwachen Zustand (avara) über die mittlere Kraft (madhyam) in den starken Geist (pravara) zu führen.

***„Ein gesunder Geist beschäftigt sich vor allem mit dem, was ihm gut tut. Mit dem Negativen nur, wenn er muss!“***

Eine Sattva - Dominanz führt dazu, dass man sich als Mensch sehr viel besser an seine Umwelt anpassen kann und durch negative Eindrücke (z.B. Elektrosmog, Lärmverschmutzung, tamasische und rajasische Mitmenschen) weniger beeinflusst wird. Sattva fördert die Gelassenheit und den Gleichmut (Upeksha) bei dem, was sich nicht ändern lässt. Denn es gilt:

***„Alles hat gleiche Gültigkeit!“***

Die Ursachen von mentalen Störungen werden im Ayurveda sehr einfach und doch sehr eindrücklich zusammengefasst:

1. der Verlust von etwas Erwünschtem
2. das Erlangen von etwas Unerwünschtem
3. das Erlangen von etwas Erwünschtem

In dem Maße, wie wir Anhaftungen reduzieren und vermeiden können, wächst unsere Fähigkeit, Upeksha zu leben und Sattva zu erhöhen.

## **5. Betrachtung des Themas „Beziehung“ im ayurvedisch-psychologischen Kontext**

Ich will die Möglichkeiten der Ayurvedischen Psychologie in Bezug auf Beziehungen, speziell die Paarbeziehung betrachten.

In der Paarbeziehung zeigen sich die eigenen Defizite oder Störungen im Manomayakosha oft besonders deutlich. Dies ist u.a. darin begründet, dass der Partner/ die Partnerin dem jeweils anderen durch die Nähe und Intimität am besten den „Spiegel“ vorhalten kann und am direktesten die „Triggerpunkte“ trifft.

Jeder Mensch erfährt in seinem (auch vorgeburtlichen) Leben Prägungen, erleidet Verletzungen die - wenn sie nicht geklärt und transformiert werden - uns ein Leben lang (oder darüber hinaus) begleiten werden. Immer wieder gerät der Mensch dann in ähnliche, krankmachende Situationen und zwischenmenschliche Konstellationen, bis dieses „Lebensthema“ ausreichend betrachtet und gelöst wurde.

Das wird besonders deutlich in den Verschiedensten zwischenmenschlichen Beziehungen, ganz besonders allerdings in der Paarbeziehung.

Spätestens, wenn mir z.B. eine Klientin erzählt, dass sie nun schon zum dritten Mal mit einem Mann liiert ist, der sie schlägt, stelle ich als Beraterin/ Therapeutin fest, dass da ein „System“ dahinter steckt. Eine Neurotische Struktur die erwarten lässt, dass es einen „versteckten Gewinn“ gibt, der bewirkt, dass diese Frau immer wieder gewaltbereite Männer anzieht.

Es ist naheliegend, in solch einem Fall die Arbeit mit dem Inneren Kind aufzunehmen, da in der Regel bei solchen wiederkehrenden Verhaltens- und Lebensmustern eine Störung in der frühen Kindheit stattfand. In dieser frühen Zeit des Menschenlebens findet die Prägung statt, in welchem Maße uns Beziehungsfähigkeit- und Kompetenz im weiteren Lebensverlauf zur Verfügung stehen. Die frühkindliche Beziehung zu Vater und Mutter ist richtungsweisend.

Diese neurotischen Strukturen ziehen immer wieder magnetisch die gleichen Erfahrungen an, bis sie in der Tiefe und wahrhaftig verändert werden. Manifestiert sind diese ungesunden Strukturen im Manomayakosha.

Ayurvedisch betrachtet spielen sowohl die Doshas als auch die Gunas eine große Rolle dabei, in wieweit diese frühkindlichen Prägungen sich im weiteren Lebensverlauf krankmachend auswirken oder nicht. Nicht jeder Mensch, der z.B. Missbrauch auf emotionaler oder körperlichen Ebene als Kind erfahren hat, entwickelt im späteren Leben eine Depression oder ist gar suizidgefährdet. Die „Grundausstattung“, die wir mit unserer physischen Manifestation erhalten, spielt dabei eine gewichtige Rolle.

Die Doshas als Prakriti sind unveränderbar und bilden die physische und mentale Grundausstattung.

Die Doshas als Vikiti (die krankhafte Veränderung) sollten in der ayurvedischen Psychologie unbedingt mit behandelt werden, bzw. reguliert werden.

Die Gunas dahingehend sind veränderbar und es wird dabei immer ein sattvischer Zustand von Manas (Geist) angestrebt.

Die frühkindlichen „Triggerpunkte“, die im Manomayakosha gesetzt wurden, bewirken, dass der Mensch sich unbewusst und in „Lichtgeschwindigkeit“ (also sehr , sehr schnell) sowohl in Richtung des Pranamayakoshas blockiert, als auch den Zugang zum Vijnanamayakosha verschließt.

Wenn wir bei der Betrachtung des Kosha- Modells bleiben wird sichtbar, das uns nach außen hin im Pranamayakosha sprichwörtlich die Luft weg bleibt (Prana als Nahrungsbestandteil) und somit uns der Zugang zur Intuition und zu den Gefühlen verstellt wird.

Daraus resultierend kann eine Störung im Anamayakosha folgen, die sich in physischen Symptomen und Krankheiten (beruhend auf einem mangelhaften Dhatu-Aufbau) manifestieren.

In die andere - nach innen gehende - Richtung bewirkt die Dysbalance im Manomayakosha, dass im Vijnanamayakosha auf der geistigen Ebene ein Zuviel oder Zuwenig des Denkens, oder falsches Denken die sowieso schon vorhandenen krankhaften Glaubenssätze verfestigt anstatt sie zu transformieren.

Hier wird eine eigene innere Realität erschaffen, die sowohl positiv als auch negativ zu beeinflussen ist.

Der Zugang zum innersten Kern eines Menschen (im Kosha- Modell Anandamayakosha) bleibt somit verschlossen und das EGO wächst zwischen den Hüllen von Vijnanamayakosha und Anandamayakosha, anstatt sich zu verringern und den Weg zu Anand (Glückseligkeit) freizugeben.

Die Ayurvedische Psychologie arbeitet daher mehr an den Gedanken als an den Emotionen. (Vergleich zur westlichen Psychologie)

Eine Veränderung in der Gedankenstruktur wirkt auf Manomayakosha und verändert krankmachenden Emotionen und die daraus resultierenden Verhaltensmuster.

Bei der o.g. -fiktiven- Klientin entwickeln sich die Partnerschaften immer wieder ähnlich. Sie lässt immer wieder einen ähnlichen Männertypus in ihr Leben, obgleich sie sich danach sehnt, endlich einen friedfertigen Mann kennenzulernen. Sie hat schon fast resigniert und gibt Sätze von sich im Sinne von: „ Immer ich! Ständig gerate ich an die Schlägertypen! Das ist wohl mein Schicksal!“

Ayurveda zeigt uns sehr anschaulich, dass dies kein Schicksal ist, welches ertragen werden muss, sondern dass es wirksame Methoden der Beratung und Therapie gibt, um solche wiederkehrenden Lebensthemen aufzulösen.

Folgender Ablauf einer Beratung und Begleitung wäre möglich:

1. Ausführliche Anamnese der Manasaprakriti/ Vikriti
2. Belastungen und Ressourcen des gesamten Systems herausarbeiten, „versteckten Gewinn“ herausfinden
3. Ressourcen nutzen und stärken, z.B. mit Hilfe des Sankalpa und einer Tagesrückschau

4. Dosha- Bestimmung und typgerechte Optimierung von Ernährung und Tagesablauf (siehe Wechselwirkung zwischen Doshas und Gunas)
5. Sattvischen Zustand verstärken z.B. durch Yoga und Meditation
6. Arbeit mit dem Inneren Kind
7. Begleitende psychologische Gespräche zur Entlastung und Reflexion

Kindliche Freuden und Kreativität werden gestärkt, indem das Innere Kind Raum im eigenen Leben erhält und seinen Platz einnehmen darf.

Der gereifte und liebevolle Erwachsene ist in der Lage zu erkennen, in welcher Lebenssituation das Innere Kind welchen Platz einnehmen darf. Die Bedürfnisse des „verletzten Kleinen“ werden wohlwollend wahrgenommen, bestimmen jedoch nicht das Leben des Erwachsenen.

Sätze wie „Jetzt ist eine andere Zeit!“ oder „Mein Mann ist nicht mein Vater!“ können sehr hilfreich dabei sein, dem Inneren Kind den nötigen Schutz angedeihen zu lassen und somit eine nachhaltige Veränderung im Verhaltensmuster des Erwachsenen zu bewirken.

Die Arbeit mit dem Inneren Kind ( auch in der westlichen Psychologie ein wichtiges Werkzeug), kombiniert mit den ayurvedischen körperlichen, geistigen und spirituellen Behandlungsmöglichkeiten ( Ernährung, Lebensführung, Reinigung, Ölzung) ist oftmals der Schlüssel zu einer deutlich verbesserten Lebensqualität.

Die Psychologische Ayurveda Beratung und Therapie zielt darauf ab, den Klienten zurück zu dem wahren Ursprung seiner Persönlichkeit zu begleiten. Das geschieht jederzeit in seinem ureigenen Tempo und mit seinen individuell zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.

# Inhaltsverzeichnis

Seite

<b>1. Einleitung</b> .....	1
<b>2. Definitionen der ayurvedischen Grundbegriffe</b> .....	2
2.1 Dhatus.....	2
2.1.1 Sapta- Dhatus.....	2
2.1.2 Upa- Dhatus.....	2
2.2 Malas.....	3
2.3 Srotas.....	3
2.4 Doshas.....	3
2.4.1 Vata-Dosha.....	3
2.4.2 Pitta- Dosha.....	4
2.4.3 Kapha-Dosha.....	4
2.5 Agni.....	5
2.6. Ama.....	6
<b>3. Definition der Grundbegriffe der Ayurvedischen Psychologie</b> .....	7
3.1 Gunas.....	7
3.1.1 Tamas.....	7
3.1.2 Rajas.....	7
3.1.3 Sattva.....	8
3.2. Die Koshas/ das Koshamodell.....	8
3.2.1 Anamayakosha.....	9
3.2.2 Pranamayakosha.....	9
3.2.3 Manomayakosha.....	9
3.2.4 Vijnanamayakosha.....	9
3.2.5 Anandamayakosha.....	9
<b>4. Das Wesen, die Möglichkeiten und die Ziele der Ayurvedischen Psychologie</b> .....	10
<b>5. Betrachtungen des Themas „Beziehung“ im ayurvedisch - psychologischen Kontext</b> .....	12
<b>6. Quellenverzeichnis</b> .....	15



## **6. Quellenverzeichnis**

### **Manuskripte**

- \* Prof. Dr. S.N. Gupta  
„Grundlagen der Ayurveda- Medizin“ 2014
- \* Prof. Dr. S.N. Gupta  
„Traditionelle Psychologie und Psychotherapie im Ayurveda“ 2012
- \* Kerstin Rosenberg  
„Typgerechte Ayurveda- Psychologie- Mit dem Herzen Sehen“ 2014
- \* Oliver Becker  
„Die Therapie psychischer Störungen mit Ayurveda“ 2016
- \* Christa - Maria Gerigk  
„Kommunikation, Beratung , Coaching“ 2016
- \* Christa – Maria Gerigk  
„Ayurvedische Entwicklungspsychologie, Frühkindliche Prägungen,  
Persönlichkeitsmodifikation“ 2016
- \* Martin Mittwede  
„Sattvavajaya- Traditionelle Bewusstseins – und Geistesschulung“ 2016

### **Bücher**

- \* David Frawley  
„Mit dem Herzen denken“
- \* Kerstin Rosenberg  
„Ayurveda- Praxisbuch für Frauen“
- \* Martin Mittwede  
„Sprituelles Wörterbuch Sanskrit/ Deutsch“

### **Präsentationen**

- \* Dr. Ulrike Kienzle  
„Sattva Guna“ und „Die Koshas“
- \* Kerstin Rosenberg  
„Ayurveda- Psychologie „ Mit dem Herzen sehen „ und „ Psychologische Ayurvedaberatung  
in der Praxis“

