

**Leseprobe**

# Ayurvedische Diagnostik (IST)

**Studienheft**

## Konstitutionsanalyse

**Autorin**

**Astrid Winter**

Astrid Winter ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. Neben ihrer selbstständigen Tätigkeit als Heilpraktikerin und Therapeutin ist sie als Autorin und Dozentin für das IST-Studieninstitut tätig.

## 2. Krankheitsprozess (Pathologie)

### 2.1 Ursache aller Krankheiten

#### 2.1.1 Einfluss der Sinne

Asatmyendriyartha Sarhyoga ist das Sanskrit-Wort für eine der Hauptursachen von Krankheiten: Der inadäquate Kontakt der menschlichen Sinne mit den Umwelteinflüssen, die sie aufnehmen.

Der Mensch nimmt diese Umwelteinflüsse mittels Ohren, Augen, Nase, Mund und Tastsinn sowohl in seinen Körper als auch in seinen Geist auf. Solange dieser Kontakt zwischen Umwelt, Körper und Geist in angemessenem Maße erfolgt, dient er zur Gesunderhaltung. Sind die Kontakte jedoch unangemessen, also zu wenig, zu viel oder abnorm, so können sie zur Entstehung von Krankheiten beitragen.

In der westlichen Welt kennen wir das Beispiel von zu hoher Lärmbelastung: Zu viel Lärm schädigt die Gesundheit bis hin zu Veränderungen im Blutbild. Dementsprechend ungesund ist auch die übermäßige Erregung der anderen Sinne. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mensch seine persönliche „Schmerzgrenze“ (im wahrsten Sinne des Wortes) nicht überschreitet.

**Überlastung der Sinne** Auch wenn die Überlastung der Sinne als pathogener Faktor mehr und mehr Berücksichtigung in der Schulmedizin findet, so lehrt der Ayurveda schon seit vielen tausend Jahren, dass gerade dieser Umstand maßgeblich an der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist.

Denn Gesundheit bzw. Krankheit kann nur im ganzheitlichen Zusammenhang betrachtet werden: Unsere Sinne schaffen die Verbindung mit unserer Umwelt und die Art, in der wir diese wahr- und aufnehmen, hat unmittelbare Auswirkungen sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere Psyche.

**Richtiger Gebrauch der Sinne** Dies führt aber keineswegs zu dem Rückschluss, dass es die Umwelt ist, die uns krank macht und wir daher den Kontakt mit ihr möglichst reduzieren sollten. Vielmehr ist es die Kunst, unsere Sinne richtig zu gebrauchen, die uns gesund erhält.

## 2.2 Menschliche Schwächen

„Menschliche Schwächen“ ist eine recht freie Übersetzung des Sanskrit-Wortes Prajnaparadha, welches wörtlich übersetzt „das Versagen der Intelligenz“ bedeutet.

### Definition

Diese spezielle Art der Intelligenz bezieht sich auf den klugen Umgang mit Dingen, die dem Menschen schädlich sein können. Schokolade z. B. führt zu Karies und Übergewicht und trotzdem essen die meisten Menschen sie gern und oft, da sie lecker schmeckt und Wohlbefinden hervorruft.

Hier ist es also die Psyche, die der Intelligenz ein Schnippchen schlägt. Das alte Sprichwort „Wissen ist Macht“ trifft in diesem Zusammenhang ganz und gar nicht zu: Wir wissen um die Schädlichkeit von Dingen, die wir benutzen, oder von Handlungen, die wir trotzdem ausführen. Der Aufdruck auf Zigaretenschachteln „Rauchen kann tödlich sein“ hindert keinen Raucher am Kauf der nächsten Schachtel. Unsere Intelligenz weigert sich den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung wahrzunehmen – es sei denn, Ursache und Wirkung liegen dicht beieinander: Niemand würde freiwillig seine Hand ins offene Feuer legen, da die Verbrennungen unmittelbar erfolgen.

### Ursache und Wirkung

Geht es jedoch um negative Auswirkungen, die erst mittelbar eintreten, sind wir in der Lage, unseren Verstand zu ignorieren, vor allem, wenn die unmittelbare Wirkung eine angenehme ist. Eine der Hauptursachen von Krankheiten, eine falsche Ernährung, zeigt ihre Auswirkungen erst lange Zeit später.

Die vorsätzliche Missachtung der Intelligenz, das „mutwillige Vergehen“, führt zu falschen, maßlosen und abnormen Aktionen von Körper, Geist und Sprache – und mithin zur Entstehung von Krankheiten.

Dieser Missbrauch von Körper, Geist und Sprache soll im Folgenden näher betrachtet werden:

### Missbrauch des Körpers

Alles, was die Funktionen des Körpers unterdrückt oder übermäßig bzw. gezwungenermaßen reizt, gilt im Ayurveda als Missbrauch des Körpers.

Sobald ein körperliches Verlangen bzw. ein Trieb entsteht, sollte diesem nachgegeben werden. Wird ein solches Verlangen unterdrückt, hat dies zur Folge, dass Prana – die Lebenskraft – gestört, behindert oder gar geschwächt wird. Besteht die Unterdrückung fortwährend, kann das natürliche Verlangen auch in sein Gegenteil umschlagen.

### Beachten von Verlangen



## 2. Krankheitsprozess (Pathologie)

**Beispiel** Ein Beispiel hierfür ist das Bedürfnis nach körperlicher Nähe zu einem anderen Menschen: Kann man diesem nicht nachgehen, weil man selbst zu schüchtern ist oder aber der andere kein Interesse zeigt, wird das Bedürfnis unterdrückt. Besteht diese Unterdrückung über längere Zeit fort, besteht die Gefahr, dass gegenüber hilflosen oder schwachen Menschen ein Kontakt erzwungen wird. Das natürliche Verlangen schlägt in negatives, übergriffiges Verhalten um.

Die gleiche Wirkung erzielt man durch ein übermäßiges Reizen des körperlichen Verlangens, z. B. durch übermäßigen Konsum von Genussmitteln.

### Missbrauch des Geistes

Im Übermaß vorhandenes Rajjas oder Tamas wühlt den Geist auf bzw. stumpft ihn ab, sodass er zu falschen Handlungen verleitet wird. Zu viel Rajjas kann sich z. B. in falschen Vorstellungen äußern; zu viel Tamas in mangelnder Aufmerksamkeit für die Umwelt/Mitmenschen.

Die negativen Emotionen, die durch diese innere Haltung entstehen, werden als der Missbrauch des Geistes bezeichnet: Wut, Angst, Neid, Egoismus oder Gier bringen nicht nur die Seele, sondern auch den Körper ins Ungleichgewicht.

### Missbrauch der Sprache

Eine „falsche Sprache“, also Lügen, das Sagen von Dingen ohne Zusammenhang oder zum unpassenden Zeitpunkt, eine provozierende, barsche, provozierende Sprechweise schadet nicht nur den Mitmenschen, sondern produziert in kürzester Zeit negative Energien im Sprechenden. Diese wiederum schaden seinem eigenen Körper und seiner eigenen Seele – ein Faktor, der die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

### Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass als mutwilliges Vergehen jegliches vorsätzliche Nichtbeachten natürlicher Bedürfnisse bzw. natürlicher Zustände und auch der falsche Gebrauch des Geistes und der Sinne mitsamt seiner Folgen (Fehlverhalten) bezeichnet wird.

Hieraus folgt, dass jedes übersteigerte Verhalten im Sinne von Missbrauch oder Nichtgebrauch der körperlichen, sinnlich-geistigen und sprachlichen Aufgaben letztendlich die eigene Gesundheit schwächt und daher tunlichst zu vermeiden ist.

Im Ayurveda werden nicht Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren als primär krankheitsauslösend betrachtet, vielmehr ermöglicht die Schwächung des Körpers durch das eigene (Fehl-)Verhalten den Krankheitserregern erst das Eindringen in ihn. Nicht die „Genuss“mittel selbst (Alkohol, Tabak, Rauschgifte z. B.) sind es, die eine Krankheit verursachen, sondern ihr unmäßiger Gebrauch.

In der westlichen Welt wird jedoch genau dies propagiert: Das Erzielen eines kurzfristigen Glücksgefühls durch den Ge- bzw. Missbrauch von Dingen, die uns langfristig Schaden zufügen. Man kann sagen, dass die Gesellschaft ihre Mitglieder geradezu zum mutwilligen Vergehen erzieht.

#### **Gesellschaftliche Gegebenheiten**

Wenn nun solchermaßen Krankheiten entstanden sind, wird von der Medizin verlangt, die krankhaften Folgen dieses Verhaltens zu heilen.

Die ayurvedische Medizin setzt nicht erst bei der Heilung von Krankheiten an, sondern schon bei der Prophylaxe: Einen Großteil der ayurvedischen Philosophie macht die Erziehung zur gesunden Einstellung und zur gesunden Lebensführung aus.

Schon CHARAKA hat festgestellt, dass es bestimmte Kriterien gibt, die einen Menschen gesund und nahezu frei von Krankheiten erhalten. Im Einzelnen benennt er:

- Der Konstitution angepasste Ernährung und Lebensweise
- Handeln nur nach vorheriger sorgfältiger Beobachtung der Umstände
- Vermeidung von Genusssüchten
- Ausgewogenheit von Sprache, Gedanken und Handeln
- Kontrolle des Geistes
- Meditation
- Genügsamkeit
- Wissbegier

## 2. Krankheitsprozess (Pathologie)

### 2.2.1 Jahreszeitliche Veränderungen und Altern

„Die Wirkung der Zeit“ bedeutet nicht nur das Fortschreiten der Zeit, also den Alterungsprozess, sondern auch die Wechsel der Jahreszeiten, die ebenfalls auf die Gesundheit des Menschen einwirken.

**Parinama** Deutlich wird dies vor allem durch das Sanskrit-Wort hierfür: Parinama, übersetzt bedeutet es: „Der natürliche Fluss von Umwandlung und Veränderung“.

Ebenso wie der Alterungsprozess eines jeden Lebewesens unterliegen auch die Jahreszeiten der Zeit und niemand kann sich ihrer Wirkung entziehen. Dabei müssen die Veränderungen durch die Jahreszeiten nicht einmal außergewöhnlich oder drastisch sein, schon der normale Wechsel z. B. von Winter zu Frühling beeinflusst die Doshas, den Geist und die Seele.

Der Ayurveda kennt zwar eine Reihe von Gegenmaßnahmen wie Verjüngungstherapie oder den Jahreszeiten angemessene Ernährungs- und Verhaltensweisen, doch auch diese Methoden halten den „Zahn der Zeit“ nicht auf, sie können ihn im besten Fall lediglich verlangsamen.