

Sorgen & Ängsten ayurvedisch begegnen



Im letzten Jahr hat die psychische Gesundheit vieler Menschen stark gelitten. Besonders Angststörungen aber auch Depressionen haben zugenommen, da viele gewohnte Strukturen weggefallen sind und ausgleichende soziale Kontakte auf ein Minimum reduziert wurden. So waren auch Vata-Störungen in den letzten Monaten ein häufiger Behandlungsgrund in der ayurvedischen Praxis.

Durch permanente Überlastung des Nervensystems und einem fehlenden Maß zwischen Anspannung und Entspannung entsteht ein Kreislauf, der von Ängsten, Sorgen, innerer Unruhe, Herzrasen und Übererregtheit geprägt sein kann.

Oft lässt sich die Angst gar nicht direkt identifizieren, sondern zeigt sich durch körperliche Symptome, wie Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Schwitzen oder aber stärkerer Erschöpfung.

Doch was bedeutet Vata-Ungleichgewicht nun genau?

Vata ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der sich in Va für Antrieb, Schub und in Ta für Energie übersetzen lässt. Vata steht für die Wirkung der Elemente Luft und Äther. Auch in anderen traditionellen Medizinsystemen, wie der TCM oder der tibetischen Medizin, sind die sogenannten Wind-Krankheiten gut bekannt. Im Ayurveda bezeichnen wir das als Vata-Störungen.

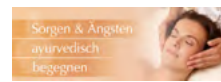
Vata ist somit eine dynamische Kraft, die sich im Falle einer Erhöhung auf körperlicher und geistiger Ebene ausdrücken kann. Das hängt besonders mit dem Element Äther zusammen, welches feinstoff-

lich, unbegrenzt und unsichtbar ist und eine direkte Verbindung mit der Psyche und unserem Unterbewusstsein eingeht. 90% der psychosomatischen Erkrankungen werden durch unbalanciertes Vata verursacht.

Aus Sicht der konventionellen Medizin mag das erstmal schwer nachvollziehbar sein, da sich Vata nicht direkt messen lässt. Das gilt jedoch genauso für Stress, denn nur die ausgelösten Symptome, wie Herzrasen oder beschleunigte Atmung, sind messbar. Stress an sich hat keinen eigenen direkten Parameter, auch wenn einige gezielte Blutwerte Rückschlüsse auf eine höhere Stressbelastung erlauben. In der ayurvedischen Diagnostik besteht der Vorteil anhand der Pulsdiagnostik überschüssiges Vata schnell erkennen zu können. In Zusammenschau mit den geschilderten Beschwerden ist das Bild dann in der Regel sehr eindeutig.



Wenn Vata also aus dem Gleichgewicht gerät, kann diese übermäßige Energie sogenannte citta vrittis, also wortwörtlich einen Affengeist, verursachen. Im



Sorgen und Ängsten ayurvedisch begegnen

Englischen wird das sehr treffend als monkey mind bezeichnet, also der unruhige, von einem zum anderen springende Geist, der einen nicht mehr zur Ruhe kommen lässt.

Ursachen für Vata-Störungen

Die Ursachenforschung orientiert sich an den wichtigsten Auslösern für Vata-Störungen, die das moderne Leben in den sogenannten zivilisierten Ländern mit sich bringt. Sie können auf einen simplen Nenner gebracht werden – zu viel, zu schnell, zu oft:

- zu späte Nachtruhe
- unausgeschlafen aufstehen
- unregelmäßiger Tagesrhythmus
- unregelmäßige Essenszeiten
- keine ausreichenden Ruhephasen nachts und auch tagsüber
- Unruhe durch Fernsehen (schnell wechselnde Bilder, belastende Inhalte (Krimis, Nachrichten etc.), insbesondere vor der Nachtruhe
- Arbeits- und Zeitdruck
- familiäre Sorgen
- fehlender emotionaler Rückhalt durch zerbrechende persönliche Beziehungen

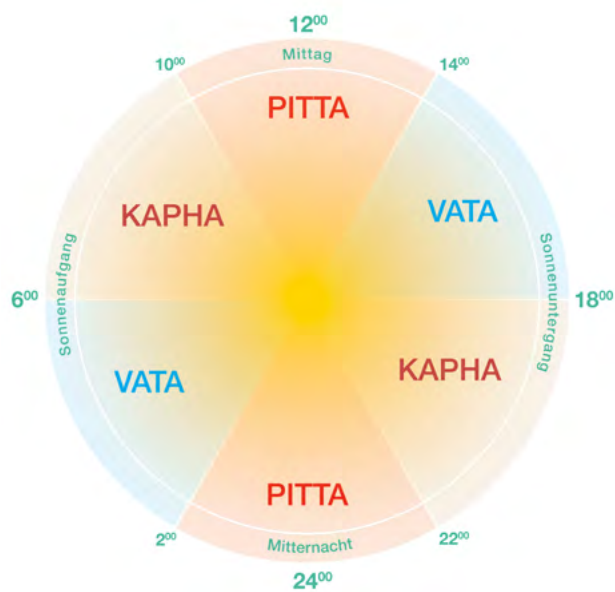
Ein Organismus, der über lange Zeit einer durch viele dieser Faktoren beschleunigte Funktionsweise ausgesetzt ist, lernt automatisch, sich auf ein neues – zu schnelles – Niveau einzustellen. Die notwendige Regeneration kann nicht mehr ausreichend erfolgen.

In diesem Fall ist der Sympathikus – der Teil unseres Nervensystems, das den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt – im Dauermodus und hält den Körper in einem anhaltenden Kampf- und Flucht-Modus gefangen.

Schlafstörungen gehen oft mit Ängsten und Depressionen einher

Schlafstörungen sind häufig ein belastender Begleiter von Personen mit Vata-Störungen.

Und dies kommt nicht von ungefähr: Während in der Pitta-Zeit tagsüber zwischen 10.00 und 14.00 Uhr der Höhepunkt der Assimilation der Nahrung stattfindet, indem die im Magen-Darmtrakt zerlegte Nahrung in das Blut aufgenommen wird, arbeitet der Stoffwechsel in der nächtlichen Pitta-Zeit ebenfalls auf Hochtouren. Unbemerkt vom Schläfer schleust der Körper nun die bereits feinst verdauten Moleküle aus dem Blut in die Körperzellen.



Bei Menschen, die zwischen 22.00 Uhr und 2.00 Uhr morgens nicht tief schlafen, ist dieser Mechanismus beeinträchtigt, ganz gleich, ob dies durch Schlafstörungen oder durch einen verschobenen Nacht-Tag-Rhythmus geschieht. Fehlt der Tiefschlaf in der Pitta-Zeit oder ist er auf Dauer verkürzt, gelangen weniger nährnde Stoffe in die Körper- und damit auch in die Nervenzellen. Diese nicht ausreichend versorgten Nervenzellen sind tagsüber weniger belastbar, der Teufelskreis intensiviert sich.



Sorgen und Ängsten ayurvedisch begegnen

Ayurveda ist die Kunst, Störungen mit dem Gegenteil auszugleichen

Das gepeinigete Körper-Geist-Gefüge muss durch Ruhe und Regelmäßigkeit in allen Variationen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Folgendes können Sie tun:

- **Bewusst frühe Bettruhe**
- **Ausschlafen ohne Wecker**
- **Eine Minute direkt bei Sonnenaufgang in das Sonnenlicht schauen**
- **ein tägliches Sonnenbad (frühmorgens oder spätnachmittags)**
- **Regelmäßige Essenszeiten, gutes Kauen und Ruhe beim Essen**
- **Vata-beruhigende Kost bzw. die Gschmacksrichtungen süß, sauer und salzig bevorzugen**
- **warme Getränke tagsüber, heißes Wasser, beruhigende Kräutertees, Vata-Tees**
- **warme Gewürzmilch mit frisch gemahlener Muskatnuss vor dem Schlafengehen**
- **Mittagsruhe: 30 Min. auf der linken Seite liegen**
- **Jeden Morgen ein Abhyanga, eine Ganzkörperölmassage mit angewärmtem, gereiftem Sesamöl, besonders wichtig: Kopf, Ohren und Füße**
- **Nervenstärkende und Vata-reduzierenden ayurvedische Heilkräuter wie Ashwagandha, Jatamansi, Guduchi oder Brahmi – oder noch besser sich von Ihrem Ayurveda-Arzt bereits bewährte Mischungen für Ihre individuellen Anforderungen verordnen lassen**
- **Stramm gehen an frischer Luft (kein Joggen!), am besten in ruhiger Umgebung sowie zusätzlich noch einmal ein Spaziergang direkt vor dem Schlafengehen**
- **Ruhige Yoga- und mehrmals täglich ca. 5 Minuten leichte Atemübungen (Pranayama)**
- **Regelmäßig zweimal täglich Meditation mit ungestörter Aufmerksamkeit**

Wenige Wochen eines so geordneten Regimes, um wieder nachhaltig in die Balance zu kommen, reichen fast immer für eine deutliche Besserung aus.

Der Irrtum des Intellekts

Zieht man die klassischen Ayurveda-Texte zu Rate, findet man dort als Hauptursache aller Störungen des Dosha-Gleichgewichts emotionale Störungen, allen voran den Irrtum des Intellekts, Pragyaparadh.

„Die Grundursache des Ungleichgewichts der Doshas ist ein Leben nicht in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen. ... Der Ursprung dessen ist der Fehler des Intellekts (Pragyaparadh).“ Charaka, Vi, III, 20.

Damit ist der Zustand des Menschen in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit treffend charakterisiert. Ein Mensch, der sich so sehr mit den äußeren Aspekten des Lebens identifiziert, dass er seine eigentliche, innere Natur nicht mehr wahrnehmen kann und damit auch seine eigenen Bedürfnisse weder spürt noch beachtet. Der direkten und regelmäßigen Erfahrung des Zustands geistiger Stille liegt gerade im Fall von Vata-Störungen die größte und schnellste Heilkraft inne.





Sorgen und Ängsten ayurvedisch begegnen

Empfehlenswert ist Meditation, speziell Transzendente Meditation (TM), deren Technik die direkte Erfahrung des unbegrenzten Bereichs im Inneren eines jeden Menschen bereits in den ersten Stunden der persönlichen Praxis ermöglicht.

Forschungsergebnisse zeigen: Bei Patienten mit lange bestehendem und zuvor jeder Behandlung trotzendem posttraumatischem Stresssyndrom ist eine Verringerung ihrer Beschwerden bereits in den ersten Wochen nach Erlernen der Technik messbar. Denn innerhalb von Minuten reduzieren sich dabei im Körper alle Stresshormone, die Atem- und Herzfrequenz, während sich der Hautwiderstand erhöht, Ängste und Schlafstörungen sich verringern.

Als Schnell- und Intensivtherapie bleibt immer noch der Königsweg des Ayurveda: die klassischen

Kuranwendungen, das sogenannte Panchakarma. Diese systematisch aufeinander aufbauenden entgiftenden und beruhigenden Ölmassagen, Ölgüsse und Reinigungsbehandlungen führen erstaunlich schnell in ein neues Gleichgewicht, das entfernt von der belastenden Umgebung zu Hause einen ganz neuen Start ermöglicht. So schlimm sich die Symptome für die Betroffenen auch anfühlen mögen: Der Ayurveda-Heilkundige weiß, dass es „nur“ ausgeprägte Vata-Störungen sind und die gute Botschaft hierbei lautet: Vata kommt schnell und geht auch schnell wieder.

Je mehr Vata-beruhigende Maßnahmen gleichzeitig eingesetzt werden, desto zügiger schreitet der Genesungsprozess voran, und das ist in der Regel sehr viel schneller, als die Betroffenen es sich zu Beginn vorstellen können.



Für weitere Informationen klicken Sie bitte [hier](#).