

Fotos/illustrationen: Adobe Stock (Olivia, pj_nice), Freepix

Ayurveda & Partnerschaft

Um in der Liebe mit dem richtigen Partner unser Glück zu finden, kann das Wissen um die individuelle Konstitution eines Menschen hilfreich sein. Wie wir lieben hängt auch davon ab, ob wir ein Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ sind.

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens beschreibt Gesundheit als Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Dafür verantwortlich ist eine der individuellen Konstitution angemessene Lebensweise. Diese bezieht jedoch nicht nur die richtige Ernährung, Bewegung und Entspannung in die Gesundheitsfürsorge mit ein. Auch das Beziehungsleben ist im Ayurveda wichtig, denn häufig sind weder ein Vitalstoffmangel, Verdauungsbeschwerden oder bakterielle Infektionen die wahren Krankheitserreger. Oft sind emotionale Belastungen im Berufs- und Privatleben der Overkill für das körperliche und psychische Gleichgewicht. Besonders die Fallstricke des Liebes- und Beziehungs-

lebens nehmen den unbestrittenen Platz eins auf der Skala stressauslösender Belastungsfaktoren ein. Dabei ist es völlig unerheblich, ob Menschen über Einsamkeit klagen oder unter Entfremdung in ihrer bestehenden Beziehung leiden. Immer wieder bestätigt sich, was ein bekannter Yogameister einst zu diesem Thema sagte: „Mit dem Liebesleben ist es ganz einfach: Hast du einen Partner – so hast du Probleme, hast du keinen – so hast du auch Probleme.“ Um eine Partnerschaft glücklich zu gestalten, ist das Wissen um die individuelle Konstitution des Menschen äußerst hilfreich. Denn entsprechend der persönlichen Konstitution und den damit verbundenen Charaktereigenschaften und Verhaltensstrukturen lieben, leben und streiten wir

„Gleich & gleich
zieht sich an“



alle unterschiedlich. Kennen wir die Vorzüge und Reaktionsmuster der Konstitutionstypen in Bezug auf Liebe, Sexualität und Partnerschaft, so können wir uns besser verstehen und unseren Traumpartner entsprechend unserer Bedürfnisse auswählen.

Welcher Partner passt zu mir?

Grundsätzlich können alle Menschen – unabhängig von ihrer Dosha-Konstitution – gute und erfüllende Bezie-

hungen führen. Je besser wir unsere eigene Konstitution und die unseres Partners kennen, umso bewusster können wir die Vorzüge und Nachteile, die daraus entstehen, einschätzen. Analysiert man langjährige, glückliche Beziehungen aus konstitutionsbezogener Sicht, so stellen wir fest: Gegensätze gleichen sich aus. Chaotische Vata-Typen profitieren von einem strukturierten Pitta-Partner und phlegmatische Kapha-Persönlichkeiten gewinnen mit der anregenden Abwechslung eines Vata-Partners an Leichtigkeit und Vitalität. In diesem Sinne lässt sich sagen: Eine gut verteilte Dosha-Mischung funktioniert in vielen Partnerschaften.

Auch das Wertesystem muss passen

Damit eine Liebesbeziehung gelingt und sich beide Partner verstanden, geborgen und geliebt fühlen, braucht es auch eine gemeinsame Sprache der

Seele. Sie basiert auf dem Gleichklang der mentalen Prägungen, die für gemeinsame Ziele, Wünsche und Entscheidungen sorgt. In diesem Sinne lässt sich sagen: Für die seelische Erfüllung gilt: Gleiches und Gleiches zieht sich an.

Suchen wir also den optimalen Partner, der zu uns passt, dann sollten wir auf die Vielfalt der Doshas für das körperlich-psychische Gleichgewicht und auf Gemeinsamkeiten in der Ethik, Zielsetzung und geistigen Ausrichtung, die das Leben prägt, achten. Nur wenn sich die Visionen und Wünsche beider Partner immer wieder einander begegnen und vereinen, ist Verliebtsein für ein ganzes Leben möglich.

Auf der nächsten Seite haben wir die Charaktereigenschaften und Verhaltensstrukturen der drei Doshas zusammengefasst. Auf Seite 36 können Sie mithilfe eines einfachen Tests selbst herausfinden, welcher Konstitutionstyp Sie sind. *Kerstin Rosenberg*

KERSTIN ROSENBERG

... ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Seminarleiterin und Buchautorin. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein. www.blog-ayurveda.de





Lebendig, kreativ, romantisch und feinfühlig

Die Vata-Persönlichkeit ist ein sehr kreativer, unternehmenslustiger und interessanter Partner. Sie hat ständig neue Ideen, ist sehr feinfühlig und legt viel Wert auf innere Harmonie und eine liebevolle Beziehung. Seelische Tiefe und ein großes Interesse für Philosophie, Religionen, Kunst und Musik machen sie zu einem inspirierenden Gesprächspartner und die persönliche Weiterentwicklung, Bildung und spirituelle Lebenswünsche können voll zum Ausdruck gebracht werden.

Leider sind Vata-Menschen im praktischen Leben oft etwas unbeholfen, unständig im Gemüt, verbummeln gern Verabredungen und kommen häufig zu spät. Dies gleichen sie dann durch großzügige Geschenke, unterhaltsame Kommunikation und spontane Überraschungseinfälle aus.

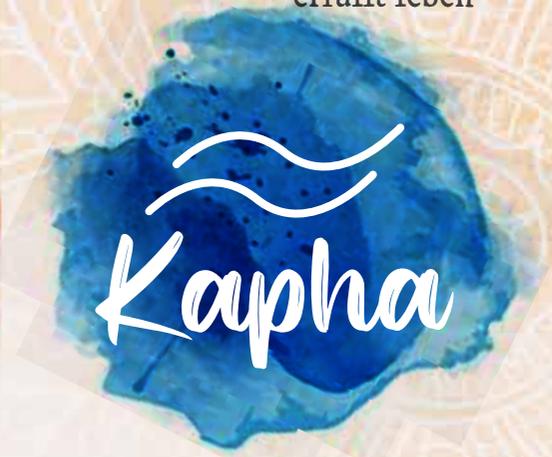
Beruflicher Stress und Erfolgsdruck belasten eine Vata-Persönlichkeit mehr als andere, denn Geld, Macht und Einfluss bieten weit weniger Anreiz als Aufgaben, die persönliche Freiheit, visionäre Schaffenskraft und interessante und abwechslungsreiche Aufgabenfelder mit sich bringen.

Mit einem Vata-Partner an der Seite kann man immer wieder Überraschungen erleben und ein Leben mit ihm bringt unerwartete Erfahrungen mit sich. Alltagsroutine und langweilige Gewohnheiten werden keinen Platz im normalen Lebensablauf finden.



Charismatisch, leidenschaftlich und intelligent

Durch ihren scharfen Verstand, ihre brillante Intelligenz und Führungskraft sowie eine ausgeprägte Leistungsbereitschaft stehen Pitta-Persönlichkeiten oft an der Spitze des Erfolges. Sie lieben ein ausgefülltes Leben mit einem zeitintensiven und verantwortungsvollen Job, Prestige fördernden Hobbys, sportlichen Aktivitäten und einem interessanten öffentlichen Leben, in dem sie sich mit wichtigen und einflussreichen Menschen umgeben. Und wer mit einem Pitta-Menschen sein Leben, sein Geschäft oder sein Bett teilt, dem sind Wohlstand und Abenteuer garantiert. Der Preis dafür kann jedoch hoch sein: Denn wer immer mit Vollgas durch sein Leben braust, verschleißt schnell und gönnt sich zu wenig Zeit für die eigene Regeneration und das Pflegen von privaten Beziehungen. Pitta-Menschen sind meist sehr leidenschaftlich, schrecken jedoch vor starken Gefühlen zurück und finden nur schwer Zugang zu ihrer eigenen Emotionswelt. So kann der gewandte Rhetoriker seinen innersten Sehnsüchten oft nur schwer Ausdruck verleihen. Er weicht echten Gesprächen bei Beziehungskonflikten aus und versucht mit großen Sprüchen, spendablen Geschenken oder betont angriffslustigen Reaktionen von seinen Nöten abzulenken.



Treu, beständig, zuverlässig und ausgeglichen

Die Kapha-betonte Persönlichkeit ist ein liebevoller, treuer und beständiger Partner. Sie ist ausgeglichen, geduldig und liebt ein beschauliches Privatleben. Kapha-Menschen sind meist hervorragende Hobbyköche, praktisch veranlagte Heimwerker und passionierte Gärtner. Sie fühlen sich grundsätzlich ausgeglichen und zufrieden und finden Freude und Erfüllung in den alltäglichen Dingen des Lebens.

So lässt es sich mit einem Kapha-Menschen sehr gemütlich leben. Er ist beliebt, pflegt einen großen Freundeskreis und unterstützt die Menschen in seiner Umgebung partnerschaftlich auf ihrem persönlichen Lebensweg und hat für die Sorgen und Wünsche von Freunden, Nachbarn und Familienmitgliedern immer ein offenes Ohr und Herz.

Da Kapha-Menschen keine große Eitelkeit pflegen, vernachlässigen sie aber leicht ihr Äußeres und achten auch nicht so sehr auf die Erscheinung des Partners. Egal ob dick oder dünn, groß oder klein: Wichtig sind ihm die inneren Werte! Für neue Kleider und wertvollen Schmuck haben Kapha-Typen wenig Sinn, vielmehr werden Sonderangebote und Praktisches zum Anziehen bevorzugt. Sie sind sparsam bis geizig, genießen auch die kleinen (und billigen Dinge) im Leben und haben keinerlei Motivation mit anderen zu konkurrieren.

Welcher Typ bist du?

Kreuze die passenden Aussagen an, zähle am Ende zusammen und erkenne deine eigene Beziehungskonstitution.



- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mein Körperbau ist von jeher eher schmal, feingliedrig und knochig gebaut | <input type="checkbox"/> Ich bin athletisch gebaut und sportlich | <input type="checkbox"/> Ich bin kräftig gebaut & mein Körper ist eher schwer |
| <input type="checkbox"/> Mentale und körperliche Anstrengungen erschöpfen mich schnell und ich bin nicht besonders ausdauernd | <input type="checkbox"/> Ich liebe Herausforderungen und gebe auch unter Druck mein Bestes | <input type="checkbox"/> Wenn ich will, kann ich sehr zäh, ausdauernd und belastungsfähig sein |
| <input type="checkbox"/> In meinen Handlungen bin ich schnell, spontan, manchmal hektisch/chaotisch | <input type="checkbox"/> Bei allem was ich tue, bin ich sehr genau, effizient und ordentlich | <input type="checkbox"/> Von Natur aus bin ich ruhig & gesetzt, gewöhnlich handle ich langsam/ohne Hektik |
| <input type="checkbox"/> Nichts ist mir so verhasst wie Langeweile und sich wiederholende Routine | <input type="checkbox"/> Mit Chaos und Misserfolg kann ich überhaupt nicht umgehen | <input type="checkbox"/> Ich kann es nicht leiden, wenn man mich hetzt oder bedrängt |
| <input type="checkbox"/> Ich bin sehr kommunikativ und verbringe viel Zeit am Telefon und mit persönlichen Gesprächen | <input type="checkbox"/> Ich kann mich verbal gut ausdrücken und andere von meiner Meinung überzeugen | <input type="checkbox"/> Ich bin ein guter Zuhörer und sage selbst nur so viel, wie notwendig |
| <input type="checkbox"/> In meinem Beruf suche ich Erfüllung, Spaß & kreativen Ausdruck meiner Persönlichkeit | <input type="checkbox"/> Meine Karriere und beruflicher Erfolg stehen bei mir an erster Stelle | <input type="checkbox"/> Im Beruf erfülle ich meine Pflicht und ermögliche mir damit ein gutes Leben |
| <input type="checkbox"/> Manchmal weiß ich selbst nicht was ich will und kann mich nicht entscheiden | <input type="checkbox"/> Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen | <input type="checkbox"/> Bevor es Streit gibt, gebe ich lieber nach und passe mich an |
| <input type="checkbox"/> Ich reise gerne an neue Orte und lasse mich von Kulturen/Lebensformen inspirieren | <input type="checkbox"/> In meinen Ferien bevorzuge ich Kultur- & Studienreisen oder Sporturlaub | <input type="checkbox"/> Im Urlaub fahre ich gerne an mir bereits bekannte Orte und genieße dort die Ruhe und Bequemlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Ich bin eher der natürliche und kreative Typ und habe meinen eigenen Modestil | <input type="checkbox"/> Auf mein Aussehen lege ich großen Wert und ich bin auch etwas eitel | <input type="checkbox"/> Ich liebe schöne Dinge, doch für mein Aussehen bin ich eher sparsam und nachlässig |
| <input type="checkbox"/> Ich bin sehr naturverbunden und mein Interesse für Musik, Kunst, Kultur und/oder spirituelle Themen ist groß | <input type="checkbox"/> In meiner Freizeit möchte ich meine Zeit sinnvoll einsetzen: Sport, Politik, Technik interessieren mich am meisten | <input type="checkbox"/> In meinem Privatleben bin ich ein gemütlicher und häuslicher Mensch. Ich liebe gutes Essen und brauche Zeit für mich selbst |
| <input type="checkbox"/> Ich bin sehr kontaktfreudig und treffe mich gerne - auch spontan - mit meinen Freunden um etwas zu unternehmen | <input type="checkbox"/> Am liebsten verabrede ich mich mit meinen Freunden zu einem konkreten Anlass oder zum Sport | <input type="checkbox"/> Ich habe nur wenige, aber gute/vertraute Freunde, mit denen ich mich regelmäßig zum Essen, Reden/in der Freizeit treffe |
| <input type="checkbox"/> Am liebsten habe ich es, wenn immer etwas los ist und ich liebe die Abwechslung, das Neue und das Unerwartete | <input type="checkbox"/> Chaos kann ich nicht leiden und ich plane meine Unternehmungen immer bis ins Detail | <input type="checkbox"/> Ich kann mich gut treiben lassen und sehe den Dingen gelassen entgegen |
| <input type="checkbox"/> Von meinem Partner/meiner Partnerin wünsche ich mir Verständnis, Einfühlungsvermögen und gemeinsame Interessen | <input type="checkbox"/> Von meinem Partner/meiner Partnerin wünsche ich mir, dass er/sie mich in meinen Interessen und Zielen unterstützt | <input type="checkbox"/> Von meinem Partner/meiner Partnerin wünsche ich mir, toleriert zu werden und ein harmonisches Miteinander im Alltag |
| <input type="checkbox"/> Ich suche nach sexueller Erfüllung, aber dazu gehört für mich auch der geistige und energetische Austausch | <input type="checkbox"/> Guter Sex ist für mich eine wichtige Voraussetzung für eine gute Beziehung | <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit, Verständnis & Vertrauen sind mir wichtiger als ein wildes Sexualleben |
| <input type="checkbox"/> Solange ich noch etwas Neues an meinem Partner entdecken kann und die Beziehung lebendig ist, fühle ich mich wohl | <input type="checkbox"/> Am spannendsten ist eine Beziehung immer am Anfang, wenn ich ihn verführen will/sie noch zu erobern ist | <input type="checkbox"/> Am Schönsten ist es für mich, wenn ich meinen Partner schon sehr gut kenne und auch ohne Worte weiß, was er/sie fühlt |

Auswertung Vata-Anteile:

Auswertung Pitta-Anteile:

Auswertung Kapha-Anteile: